تصوير ابو عبد الرحمن الكردي

نەخۆشییە دەروونییەکان

منتدى اقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

نوسینی

د. ئەفرام محمد حسن

پسپۆری نەخۆشیە دەروونی و دەماریەکان

چاپی یەکەم ٢٠٠٩

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهای مختلف مراجعه: (منتدى اقرا الثقافي)

www. iqra.ahlamontada.com

منتدى إقراء الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ,عربي ,فارسي)

ناوی کتێب : نەخۆشیەدەرونیەکان
نوسینی : د. ئەفرام محمد حسن
پێداچونەوەی زمانەوانی : لەهۆن قادر
دیزاین : ئیبراهیم معروف
نۆرەی چاپ : یەکەم ٢٠٠٩
چاپخانە : تاران _ نشراحسان

ژمارەی سپاردنی (١١٤٨)ی ساڵی ٢٠٠٩ وەزارەتی رۆشنبیری پێدراوە

بسم الله الرحمن الرحيم

پێشکەشە

بە مامۆستای مرۆڤایەتی پێغەمبەر درودی خوای لەسەربێت.

بە دایك و باوکم.

بەو مامۆستایانەی لە ماوەی ٢٢ ساڵی خوێندنمدا هەمیشە وەك کۆمەڵە مۆمێك بوون بۆ رۆشنایی و رێنماییم.

بۆ هەر پزیشك و کارمەندێك هەوڵ دەدات لە ئازارەکانی تاك و خێزان کەم کاتەوە.

بۆ هەرکەسێك رۆژێك لە رۆژان هەستی بە ئانارامی کردبێت.

بۆ ئەو خێزانانەی ئەندامێکیان نەخۆشی دەرونی هەیە.

بۆ هەرکەسێك ئەم پەرتوکە بە دڵسۆزانە دەخوێنێتەوەو لەرێی تێبینی و بۆچوون و رەخنە بونیادنەرەکانیەوە چاپی ئایندەی ئەم پەرتوکە دەوڵەمەنتر دەکات.

ئـــەم پەرتوكـــە بـــە شـــێوازێك نوســـراوە نـــەخۆش ، كەســـوكاری نـــەخۆش ، ســـــەرجەم تاكـــــەكانی كۆمـــــەڵ، خوێنـــــدكارانی پـــە یمانگا و كۆلیـــژە پزیـــشكیەكان، خوێنـــدكارانی خوێنـــدنی باڵا، پزیشكەكان لێی سودمەند دەبن.

بـــــەرێزان دەتـــوانن بۆچـــوون و رەخنـــەكانتان بـــەم ناونیشانانە رەوانە بكەن:

-١ afram_afram@yahoo.com

بەشی یەکەم:
دەستپێك و ڕاستکردنەوەی چەند بۆچونێکی هەڵە

دەستپێك و ڕاستكردنەوەی چەند بۆچونێكی هەڵە

Introduction and correction of some false ideas

نوسین لە بارەی بابەتە زانستیەكانەوە كارێكی ئاسان نیە بە تایبەتی لەبارەی نەخۆشیە دەرونیەكانەوە كە تا ئێستاش بە نەنگیەك دادەنرێ لە كۆمەڵگەی ئێمەدا. كۆمەڵێكی زۆر وشە و زاراوەی نەشیاو بۆ ئەو كەسانە بەكاردەهێنرێ كە یەكێك یان زیاتر لە نەخۆشیە دەرونیەكانیان هەبێ. وەنەبێ ئەم حاڵەتە تەنها لەنێو كەسانی نەخوێندەوار و لادێ دوور دەستەكاندا هەبێ بەڵكو لە ئاستە بەرزەكانی خوێندن و لە نێو شار و شارۆچكەكانیشدا هەمان حاڵەتی نەزانین هەیە تەنانەت لە نێوان پزیشكەكانیشدا كە پسپۆری بوارەكانی ترن. هەمیشە یان زۆر كات پزیشك و ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە بەشێوەكی نا ئاسایی سەیر دەكرێن.

سەرەرای هەندێ بۆچونی هەڵە سەبارەت بەم نەخۆشیانە كە گرنگترینیان ئەمانەی خوارەوەن؛

١- نەخۆشی دەرونی پەیوەندی بە لاوازی ئیمانەوە هەیە یان ئەوانەی بڕوایان پتەوە كەمتر تووشی نەخۆشی دەرونی دەبن.

ئەم بۆچوونە برێك لە ڕاستی و زۆرێك لە هەڵە لە خۆ دەگرێ ئەوەی ئاشكرایە نەخۆشیە دەرونیەكان بە شێوەیەكی گشتی دەكرێن بەدوو بەشەوە ،بەشێكیان بریتیە لە حاڵەتی زوهان یان سایكۆسس كە لە موسلمان و غەیرە دینیدا وەكو یەك ڕوودەدات و هیچ توێژینەوەیەك نیە باس لەوە بكات لەو وڵاتانەی دانیشتوانەكەی موسلمانن كەمتر ڕوودەدات. گەر هەندێ توێژینەوەی واش هەبێ هۆكارەكەی دەگەرێتەوە بۆ ئەوەی ئاستی هۆشیاری دەرونی لەم وڵاتانەدا لاوازە تاك و خێزان زۆرجار لەبری پزیشك و نەخۆشخانە پەنا دەبەنە بە كەسانێك كە دەگرێ هەر ناوێكیان لێ بنێین جگە لە چارەساز.

جۆری دووەم لە نەخۆشیە دەرونیەكان حاڵەتی نیورۆسسە یان ئەعساب كە زیاتر حاڵەتی خەمۆكی و دڵەڕاوكێ هەندێ حاڵەتی تر دەگرێتەوە ڕوودانی ئەمانەش ڕەنگە تا ڕادەیەكی زۆر هەمان ڕێژەی وڵاتانی ئەوروپا بێت بەڵام لەم

وولاتانەدا خەڵكی لای نەنگییە سەردانی پزیشك بكات و هەمیشە ژمارەی پزیشكەكان زۆر كەمە نەخۆش ناچار دەبێت دەیەها هەندێ جار سەدەها كیلۆمەتر ببڕێت تاكو بگاتە لای پزیشك ئەویش بە ماوەیەكی كورت بەبێ بایەخپێدانی پێویست بەڕێی دەكات بۆ ماڵەوە لەبەر كەمی كات یان نەبوونی نەخۆشخانەی تایبەت یان هاوكاری نەكردنی كەس كاری نەخۆش بۆ چارەسەر و زۆر جار سەردانی پزیشكی بوارەكانی تر دەكات ، هەوڵ دەدات حاڵەتی نەخۆشەكەیان بە شتێكی تر ڕاڤە بكات جگە لە دەروونی و گەر ئەو پزیشكە ڕەوانەی پسپۆری دەروونی بكات كە زۆربەیان نایكەن دەڵێ خۆ نەخۆشەكەی ئێمە شێت نیە؟!

ئەمە گەر سەردانی پزیشك بكەن كە زۆربەیان سەردانی كەسانێك دەكەن بەناوی ئاینەوە چارەسەری خەڵكی دەكەن بە شێوەیەكی ئاشكرا نەخۆش دەروتێننەوە گەڵێ شێوازی نەشیاو بەكاردێنن كە نەك لە ئاینی پیرۆزی ئیسلامدا شتی وا نیە بەڵكو لە زیندانەكانی دەزگا داپلۆسێنەرەكانی جیهانی سێشدا كاری وا دڕندانەو دوور لە ئینسانیەت هەمیشە ڕوونادات.

لێرەدا جێی خۆیەتی ئاماژە بەوە بدەین هەندێ نیشانەی نەخۆشیەكان لە كەسانی باوەڕداردا كەمترە وەك لە كەسانی بێباوەڕ، ئەمەش بۆ كاریگەری ئیمان و تێڕوانینی تاك بۆ ژیان و ئایندە دەگەڕێتەوە كە گومانی تێدا نیە كەسانی موسڵمان بە شێوەیەكی واقعیانە تر دەڕواننە ژیان و شتە بچوكەكان لە خۆ گەورەناكەن و بیرلە خۆكوشتن یان هەوڵی خۆكوشتن نادەن یان زۆر بەكەمی پەنا دەبەنە بەر ئەم ڕێگەیە سەرەڕای ئەوەی لە چارەسەرو خۆگونجاندندا لەگەڵ كێشەكان پەنا نابەنە بەر ڕێگەی نادروست كە گرفتەكان ئاڵۆزتر دەكات وەكو بەكارهێنانی ئەلكحول مادەهۆشبەرەكان.

٢- پێكهێنانی ژیانی هاوسەری چارەسەرە بۆ زۆربەی نەخۆشیەكان.

بەداخەوە ئەم بۆچونە هەڵەیە لە سەرجەم ئاستەكانی كۆمەڵدا بڵاوە . كاتێك خێزانێك ئەندامێكیان نەخۆش دەبێت هەوڵ دەدەن بشارنەوەو سەردانی پزیشكی پێ نەكەن یان پاش ماوەیەك لە وەرگرتنی چارەسەر كاتێك هەندێك لە نیشانەكانی دیار نامێنێ بەئاسانی ئاناسرێتەوە كە نەخۆشی دەروونی هەیە خێرا پەنا دەبەنە

بەر ئەوەی ژنی بۆ بێنن یان بە شووی بدەن بێ ئەوەی بە لایەنی بەرامبەری بڵێن نەخۆشی دەروونی هەیە . بە بۆچوونی خۆیان بە ژنهێنان یان شووکردن کێشەکان چارەسەر دەبێ و هەندێجار بۆ لە کۆڵکردنەوە خێزانی بۆ دروست دەکەن .

بەداخەوە هەندێ پزیشك کاتێك نەخۆشێك سەردانیان دەکات بە نیشانەکانی حاڵەتەکەی وا دەردەکەوێ کە گرفتێکی کۆمەڵایەتی هەبێت زیاتر لە تەندروستی ، هەندێجار گرفتی تەندروستیشی هەیە وەکو حاڵەتی دڵەراوکێ یان خەمۆکی بە کەسوکاری نەخۆش دەڵێن لە ڕستەیەکی گاڵتە ئامێزدا ژنی بۆ بێنن چاکدەبێ ! یان بۆ شوو وا دەکات!

لێرەدا جێ خۆیەتی ئاماژە بە هەندێ ڕاستی بدەین :

- هەرگیز بنەمایی خێزان لە سەر درۆ و فێل لەیەککردن دانامەزرێ و ئەو خێزانانەی بەو جۆرە دروست دەکرێن تەمەنی بەردەوامیان لەتەمەنی فریودانەکە درێژتر نابێت.
- هەرگیز ئاینی پیرۆزی ئیسلام لەسەر ئەو فریودانە ڕازی نیە گەر پێغەمبەری ئیسلام بۆ فرۆشیارێك کە کیلۆیەك میوەت بداتێ و لەبری چاکەکە میوەی خراپت بداتێ بلێ ئەوە لە ئێمە نیە واتە لە ڕیزی موسلمانان نیە دەبێ بەرامبەر ئەوە بڵێ چی لە بابەتێکی واگرنگدا درۆ دەکات و تاك و خێزانی بەرامبەر فریو دەدات (پەنا بەخوا).
- بێگومان ئەم بارە لێرەدا ناوەستێ بەڵکو پاش ماوەیەکی کورت کارەکە دادگای تێدەکەوێت لە بری خێزان دروستکردن دژایەتی لە نێوان دوو بنەماڵەدا دروست دەبێ.
- لێرە حەز دەکەم ڕووداوێکی ڕاستەقینە بگێرمەوە کە ماوەیەك پێش ئێستا نەخۆشێك هاتە لام و گلەیی ئەوەی دەکرد لە هاوسەرەکەی نەخۆشی دەروونی (سکیزۆفرینیای) هەیە لە کاتی ژنهێنانەدا پێیان نەوتووە بەڵام لە هەمان کاتدا ئەم بەرێزە خۆیشی نەخۆشی سکیزۆفرینیای هەبوو بە هاوسەرەکەی نەوتبوو ، واتە ئەوەی چاڵێك بۆ برای هەڵکەنێ خۆی تێی دەکەوێ!!

٢- ئەوەی نەخۆشی دەروونی هەیە ناتوانێ ژیانی هاوسەری پێکبهێنێت؟

وەك چۆن كەسانێك هەن لەو باوەڕەدان پێكهێنانی ژیانی هاوسەری چارەسەرە ، كەسانێكیش هەن لەو باوەڕەدان كە ئەوانەی نەخۆشی دەروونیان هەیە دەبێ بیر لە ژنهێنان نەكەنەوە ، لە لایەكەوە بە بیانوی ئەوەی ژنهێنان بەرپرسیاریە و بەم كەسانە هەڵناسوڕێ لە لایەكی ترەوە وای بۆ دەچن منداڵەكانیان توشی هەمان نەخۆشی دەبێ. لێرەدا تەنها وەڵامی بەرپرسیارێتیەكە دەدەینەوە ئەوی تر دەكەینە وەڵامی پرسیارێكی تر.

گومانی تێدا نیە كە پێهێنانی ژیانی هاوسەری بەرپرسیارێتیەو ئەركێكی گرانەو بە هەموو كەس هەڵناسوڕێ ، گەر باسی ئەوانە بكەین كە نەخۆشی دەروونیان نیە ئایا چەندیان دەتوانێ خێزان دروست بكات یان ئەوانەی دروستیان كردووە چەندیان سەركەوتون لەو پەیوەندیە هاوسەریەدا ، ئەو هەموو تەلاقەی دەدرێت چەندیان نەخۆشی دەروونیان هەیە، دیارە برێكی زۆری ئەو جیابونەوانە بۆ هۆكاری كۆمەلایەتی و ئابوری و پێكەوە نەگونجان و خیانەتی زوجی و .... هتد . دەگەڕێتەوە بەڵام ئەم هۆكارانە زۆر باس ناكرێ كاتێك یەكێك لە هاوسەرەكان نەخۆشیەكی دەروونی دەبێ ئەوی تریان لەكاتی جیابونەوەدا بە هەموو دنیادا جار دەدات كە هاوسەرەكەی نەخۆشی دەروونی هەبووە بۆیە جیابۆتەوە ، ئەگەر وانەبوایە ئەم كەسێكی زۆر باشەو لەگەڵ هەموو كەسێكدا هەڵدەكات و هەوڵ دەدات سۆزویەزەیی دەوروبەر بۆ خۆی ڕابكێشت . گومانی تێدا نیە لە كۆمەڵگەیەكی دواكەوتووی وەك ئێمەشدا نەخۆشی دەروونی وەك نەنگیەك یان تەنانەت وەك تاوان سەیر دەكرێ بۆیە دەوروبەر پێی دەڵێن (دەست خۆش باش بوو خۆت نەجات دا. تەمەنی خۆت لە چیا دەفەوتێنی، لەگەڵ عاقلەكاندا زۆرمان تەواو كردووە جا نۆیەی ......) زۆر ڕستەی بێ سەروبەری تر . ئیتر كەس گوێ لە لایەنی بەرامبەر ناگرێ هەموو كێشەو گرفتەكان دەگەڕێننەوە بۆ لایەنی دووەم.

وەك لە وەڵامی پرسیارەكەی پێشودا ووتمان ژیانی هاوسەری لەسەر كۆمەڵێ بنەما دروست دەكرێ ، بەڵام بیرمان نەچێ زوربەی ئەوانەی نەخۆشی دەروونیان هەیە و نەخۆشیەكەیان بۆ ماوەیەكی دیاری كراوە دەتوانن ژیانی هاوسەری دروست بكەن و هیچ گرفتیشیان نیە ، ئەوانەشی نەخۆشیەكانیان درێژخایەنە دەتوانن لەسەر

بنەماکانی پێشوو بیر لە هاوسەرگیری بکەنەوە. لەهەندێ حاڵەتدا زۆر گرانە ئەو کەسانە بتوانن پرۆسەی هاوسەرگیری بەسەرکەوتووی بە ئەنجام بگەیەنن.

٤- نەخۆشی دەروونی چاکبونەوەی نیە؟

یەکێکی تر لەو بۆچوونە هەڵانەی لە کۆمەڵگەی خۆماندا و لەهەندێ شوێنی تری دونیادا هەیە. بێ ئومێدیە بەرامبەر بە چاکبونەوەی ئەو کەسەی نەخۆشی دەروونی هەیە ، گومانی تێدا نیە ئەم بۆچوونە لە ڕاستیەوە زۆر دوورە . زوربەی زۆری نەخۆشیە دەروونیەکان چاکدەبنەوە و ڕەنگە هەر یەکە لە ئێمە لە ژیانی خۆیدا دیبەها حاڵەتی وای دیبێ کە کەسێك لە ژیانیدا تەنها بۆ جارێك یان چەند جارێك سەردانی پزیشکی دەروونی کردووە پاشان لە ژیاندا پێویستی بە چارەسەر و ڕێنمایی تر نەبووە. گەر ئەمە بۆ خەڵکی ئاسایی ڕاست بێ لای پزیشکی دەروونی ڕاستیەکی حاشا هەڵنەگرە کە ئەوانەی نەخۆشی دڵەراوکێ یان خەمۆکی یان ترسی کۆمەڵایەتی یان عەمەلی (واسواسی) یان هەیە زوربەیان چاکدەبنەوە. (سەبارەت بە ئەگەری چاکبونەوەی هەرنەخۆشیەك ، لەگەڵ نەخۆشیەکەدا باسکراوە).

٥- نەخۆشی دەروونی نەخۆشیەکی بۆ ماوەیە.

زۆرجار لەژێر ئەم ڕستەیەدا ستەمی گەورە لە تاك و خێزان دەکرێ و ستەمەکە تەنها بەتاکی نەخۆشەوە ناوەستێ بەڵکو دەچێتە سنوری خێزان و هەندێجار لەو سنورەش تێپەڕ دەکات.

کێمان هەیە ئەوەی نەبیستبێ کاتێ یەکێك دەیەوێ ژیانی هاوسەری دروست بکات گەر بنەماڵەی بەرامبەر یەکێکیانە هەبێ نەخۆشی دەروونی هەبێ هەنگاوێ دێتە دواوە خۆ گەر نەخۆشیەکە لە بنەماڵەی کچەکەدا بێ چەند هەنگاوێ دێتە دواوە گەر بەتەواوی پاشەکشە نەکەن لەژێر پەردەی بۆ چوونێکی هەڵەی تردا (سێ یەکی منداڵ لە خاڵوانی دەردەچێ( ) .

گومانی تێدا نیە بۆ زۆربەی نەخۆشیە دەروونیەکان بۆ ماوە کاریگەری هەیە بەڵام نەك بەو جۆرەی خەڵکی لێی تێگەشتوون ، هەرکەسێ دایکی یان باوکی نەخۆشی دەروونی هەبوو منداڵەکانیشیان توش دەبن.

نەخۆشیە دەروونیەکان بە شێوەکی گشتی دوو هۆکاری هەیە بۆماوە لەگەڵ ژینگە

(ئەبەشێکی تردا باسی دەکەین) . گومانی تێدا نیە زۆربەی توێژینەوە تازەکان ئاماژە بەوە دەکەن گەر یەکێك نەخۆشی دەروونی هەبێ ئەگەری ئەوەی تاکێکی تر لەو ماڵەدا توشی ببێ زیاترە وەك لە کەسێکی تر کە لە بنەماڵەکەیاندا ئەو حاڵەتە نەبێ ، بەڵام توشبونەکە حەتمی نیە بەڵکو ئەگەرەکان زیاتر دەکات بۆ نمونە حاڵەتی دڵە راوکێ نزیکەی لە (٢٪) ی هاولاتیان توشی دەبن بەڵام گەر یەکێك ئەم حاڵەتەی هەبێ ئەگەر توشبوونی ئەندامانی خێزان نزیکەی لە (١٥٪) ە. حاڵەتی سکیزۆفرینیا نزیکەی لە (١٪) ی هاولاتیان توشی دەبن گەر یەکێك لە باوان ئەم حاڵەتەی هەبوو ئەگەر توشبونی منداڵەکەیان نزیکەی لە (١٠٪) دەبێ و گەر هەردوو باوان نەخۆشیەکەیان هەبوو ئەگەرەکە بۆ لە (٣٣٪) بەرزدەبێتەوە واتە یەك لە سێ نەك لە (١٠٠٪).

٦- نەخۆشی دەرونی واتە شێتی.

ئەم ڕستەیە خۆی وەڵامی خۆی دەداتەوە یان ڕاستر خۆی هەڵەی بۆ چونەکە دەخاتە روو چونکە هەر کاتێ ووتمان نەخۆشی ئیتر شێتی وجودی نامێنێ دیارە هیچ نەخۆشیەکیش نیە ناوی شێتی بێت. شێتی زیاتر ووشەیەکی سەرزارەکیە بۆ دەربڕینی نارەزایی یان نەشیاوی هەندێ ڕەفتار بەکاردێ و لە دونیای زانستدا ئەم ووشەیە بونی نیە ، چونکە هەرحاڵەتێك تۆ پێی دەڵێی شێت لە دونیای نەخۆشیە دەرونیەکاندا ناوی خۆی هەیەو وەکو حاڵەتێك ڕەفتاری لەگەڵدا دەکرێ . دەشێ ئەو کەسە نەخۆشی تێکچونی کەسێتی یان حاڵەتی شادی یان سکیزۆفرینیای یان بیرکۆلی هەبێ .

٧- دەرمانەکانی نەخۆشیە دەرونیەکان دەبێ بۆ هەتا هەتایە بەکاربهێنرێ و دەبێتە هۆی ئالوودەبوون(راهاتن).

ماوەی چارەسەری نەخۆشیە دەرونیەکان لە نەخۆشیەکەوە بۆ نەخۆشیەکی تر دەگۆڕێ ، هەندێ حاڵەت پێویستی بە دەرمان نیە و تەنها بە ڕێنمایی دەرونی چاکدەبێتەوە و هەندێکی تر ڕێنمایی و دەرمانی پێکەوە بۆ بەکاردەهێنرێ بۆ ماوەیەکی دیاری کراو شەش مانگ یان برێك زیاتر و هەندێکی تر تەنها دەرمانی بۆ بەکاردەهێنرێ دیسانەوە بۆ ماوەیەکی دیاری کراو لە زۆربەی حاڵەتەکاندا کەمتر لە

سالێك و لە هەندێکیاندا بۆ دوو ساڵ، هەندێ حاڵەتی تر چارەسەرەکەی وا دەخوازێ تەزووی کارەبای بۆ بەکاربهێنرێ هاوشان لەگەڵ دەرمان یان چارەسەری دەروونی یان هەردووکیان.

بەڵام گەر ئاورێك لە نەخۆشیە جەستەییەکان بدەینەوە ئەوەی پێی دەڵێن نەخۆشیە درێژ خایەنەکان وەکو شەکرە یان بەرزی فشاری خوێن تاك دەبێ هاتاهەتایە دەرمان بخوات و کاریگەری ئەو دەرمانانە لە دەرمانە دەروونیەکان کەمتر نیە.

سەبارەت بەوەی دەرمانەکان دەبێتە هۆی ئالوودەبون برێکی زۆری دەرمانە دەرونیەکان وەکو دژەسایکۆسس (بۆ چارەسەری شادی و سکیزۆفرینیا بەکاردەهێنرێ) یان دژەخەمۆکیەکان (بۆ چارەسەری خەمۆکی و عەمەلی (واسواسی) و ترسی کۆمەڵایەتی .....هتد بەکاردەهێنرێ یان دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاج (بۆ چارەسەری توندوتیژی کە هاوشان بێت لەگەڵ نەخۆشیەکی دەرونی یان بۆ چارەسەری پەرکەم بەکاردەهێنرێ) ئەمانە کە بەشی هەرەزۆری دەرمانەکانی دەرونین نابنە هۆی ئالوودەبوون. پاش ماوەی پێویست لە بەکارهێنان تاك دەتوانێ وازیان لێ بهێنێت بەبێ بوونی نیشانەکانی لێگرتنەوە لە هەندێ حاڵەتدا نیشانەکانی لێگرتنەوە روودەدات بەڵام هێندە توند نیەو چارەسەردەکرێ.

ئەو دەرمانانەی کە حاڵەتی ئالوودەبوون دروست دەکەن زیاتر دەرمانەکانی دژەلەراوکێن (کە بۆ حاڵەتی دڵەراوکێ یان بۆ خەواندنی نەخۆش بەکاردەهێنرێ) ئەم گروپە بۆ ماوەیەکی دیاریکراو بەکاردەهێنرێ کە چەند هەفتەیەك تێپەرناکات چونکە گەر ماوەیەکی لەوە درێژتر بەکارهێنرا وەگەرێ ئالوودەبوون روودەدات ، بەداخەوە تاك زۆرجار لە ئەنجامی ئەوەی لەو ماوەیەکی پزیشك بۆی دیاری دەکات زیاتر دەیخوات توشی ئالودەبوون دەبێت . ئەمە تەنها لە لایەن پزیشکانی دەرونیەوە نیە ئەم گروپی دەرمانە لە لایەن پزیشکان هەناوی و کۆئەندامی دەماریشەوە دەنوسرێ لەوانەیە پزیشکانی دەرونی لە هەموان کەتر بینوسن بە هۆی بوونی دەرمانی تر کە هەمان رۆڵ دەگێرێ.

یەکێکی تر لەو دەرمانانەی ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە پێی ئالوودەدەبن

حەبی ئارتینە * ، ئەم حەبە بەکاردەهێنرێ بۆ کەمکردنەوەی یان چارەسەرکردنی ئەو زیانە لاوەکیانەی لە ئەنجامی بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژەسایکۆس دەکەونەوە (ڕەقبوونی ماسولکەکان و ماخۆلان و جوڵەی ئاناسایی ماسولکەکانی دەم و چەناکە) بەلام گرفتی ئەم حەبە لەوەدایە تاک بە خواردنی هەست بە خۆشی دەکات بۆیە لەو بڕەی کە بۆی دیاری دەکرێ زیاتر دەخوات و هەندێجار دەرمانەکانی نەخۆشیەکە ناخوات تەنها ئەم حەبە بەکاردەهێنێ و بێگومان لەمەشەوە سەردەکێشێ بۆ مادەی تر.

بەکورتی دەتوانین بڵێین زوربەی زۆری دەرمانەکانی دەرونی نابنە هۆی ئالودەبوون ، ئەوەیرە کەمەشی دەبنە هۆی ئالودەبوون گەر بە پێی ڕێنماییەکانی پزیشک بەکاربهێنرێ ئەو گرفتە روونادات.

٨- هۆکاری نەخۆشیە دەرونیەکان جنۆکەیە .

تێبینی : لەم کتێبەدا زیاتر لە جارێک ناوی شێخ و مەلا هاتووە زۆرجار بە ئەنیشتیەوە لە کەوانەیەکدا نوسراوە بازرگانانی ئاین ، دیارە لێرەدا مەبەست لەو ماموستا بەرێزانە نیە کە لە مزگەوتەکان پێش نوێژی دەکەن یان ووتاری هەینی دەخوێننەوە یان ئەو کەسانەی ئازناویان شێخە یان مەلایە بەلکو مەبەست لێی ئەو چەند کەسە دەرون نەخۆشەیە کە هەوڵ دەدەن بە ئایەتەکانی خوای گەورەوە بازرگانی بکەن و لافی ئەوە لێدەدەن جنۆکە دەردەکەن و چەندەها نەخۆشی چارەسەر (چارەشەڕ) دەکەن.

ئەمە یەکێکی ترە لەو بۆچوونە هەڵەو مەترسیدارانەی لەم کۆمەڵگەیەو کۆمەڵگە دواکەوتوەکانی هاوشێوەی ئێمەدا هەیەو بەهۆیەوە کەسانێکی زۆر ئازاردەدرێن و دەیەها کەسیش بازرگانی بەم بۆچونەوە دەکەن و بەناوی ئاینەوە ئاین ئاشرین دەکەن و بەنرخێکی کەم ئایەتەکانی خوا دەفرۆشن و بەدنیاکی کورت و براوە ئایندەی خۆیان دەفرۆشن بەناوی دینداریەوە دیناردارى خۆیان دەکەن و بە بۆچوونی خۆیان وەك چۆن دەتوانن بەندەکانی خوا فریوبدەن ئاواش خوایان بۆ فریودەدرێ.

لەسەرئەم خاڵەیان برێک زیاتر دەوەستین چونکە قوربانیانی ئەم بۆ چوونە زۆرە و رۆژانە دەیەها کەس دەبینین بەدەستی ئەم بازرگانانەوە(بەداخەوە بەخۆیان

دەڵێن شێخ یان مەلا ، بۆ گەرم کردنی بازاڕەکانیان یاری کردن بە لایەنی سۆزداری نەخۆشەکان یان کەسوکاریان) ئازاردەدرێن بەبیانوی دەرکردنی جنۆکەوە چەندەها شێوازی نەشیاو بەکاردێنن بۆ برەودان بە بازرگانیەکان.

گرنگترین شێوازەکانی چارەسەرکردن یان ڕاستر چارەشەرکردن کە لەلایەن ئەم کەسانەوە بەکار دەهێنرێ:

- ئازاردان بەهۆی لێدان بە دار ، نەعل ، زللە،سۆندە.
- کارەبا لێدان لەسەر سنگی یان رانی نەخۆش !!
- سوکایەتی پێکردن بە تفکردن یان قسەی نەشیاو.
- دوعاکردن لەڕێی نوسینی چەند ئایەتێك یان فەرموودەیەك هەڵواسینی بە شوێنێکی نەخۆشەکەوە. (هەندێجار کە ئەو نوسینانە کە دەیکەیتەوە بڕێکی باشیان جگە لە کۆمەڵێ خەتی ناشرین خواروخێچ هیچی تری تێدا نیەو هەندێ جار وێنەی سەری ئاژەڵێکی تێدایە و لێرەو لەوێ دەبیستین هەندێکیان قسەی ناشرین و جنێوی تێدایە بە کەسەکە) .
- ڕێنمایی دان بە نەخۆش کە گوێبیستی قورئان بێت لە ڕێی هێدفۆنەوە ڕۆژانە شەش تا هەشت هەندێجار دوانزە کاژێر لە رۆژێکدا.
- ستەمی خواردن بەوەی هەندێ خواردنی بۆ دەنوسرێ وەکو هەنگوین و ڕەشکەو .... یان ڕێگرتن لە هەندێ خواردن وەکو گۆشت.

گومان لەوەدا نیە کە بونەوەرێك هەیە بەناوی جنۆکەو خوای گەورە لە قورئاندا باسی کردوون و سورەتێك هەیە بە ناویانەوە وەك چۆن سورەتێك هەیە بە ناوی مرۆڤەوە (مەبەست سورەتی الجن و الانسان) ژمارەیەك فەرموودە هەیە باس لە حالی جنۆکە دەکات.

لێرەدا بەباشی دەزانم هەندێ لەو ئایەت و فەرموودانە بخەمە روو لەگەڵ ڕاڤەکردنیان بە ئومێدی ئەوەی خوای گەورە تەوفیقمان بدات بۆ ڕێگەی ڕاست : ﴿ وَقَالَ ٱلشَّيْطَٰنُ لَمَّا قُضِيَ ٱلْأَمْرُ إِنَّ ٱللَّهَ وَعَدَكُمْ وَعْدَ ٱلْحَقِّ وَوَعَدتُّكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ وَمَا كَانَ لِيَ عَلَيْكُم مِّن سُلْطَٰنٍ إِلَّآ أَن دَعَوْتُكُمْ فَٱسْتَجَبْتُمْ لِي فَلَا تَلُومُونِي وَلُومُوٓا أَنفُسَكُم ﴾ابراهيم: ٢٢

لەم ئایەتەدا خوای گەورە بەروونی باس لەوە دەکات کە شەیتان دەسەڵاتی بەسەر مرۆڤدا نیە بەڵکو تەنها بانگەشەیان دەکات ئەوانیش وەڵامی دەدەنەوە بۆیە

شەیتان پێیان دەڵێ لۆمەی من مەکەن لۆمەی خۆتان بکەن ﴿ وَٱذۡكُرۡ عَبۡدَنَآ أَيُّوبَ إِذۡ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلشَّيۡطَٰنُ بِنُصۡبٖ وَعَذَابٍ ﴾ ص: ٤١). ﴿ وَأَيُّوبَ إِذۡ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرۡحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ ﴾ الانبياء: ٨٣). لەم دوو ئایەتەدا یەکێك لە بەندە ساڵحەکانی خوای گەورە پێغەمبەر ئەیوب (علیه السلام) دەستی پارانەوە بەرزدەکاتەوە لەوەی شەیتان زیانی پێگەیاندووە وشەی مەس بەکاردەهێنێت واتە بەرکەوتن ئەوەی لەم ڕۆژەدا هەندێ بازرگان بانگەشەی ئەوە دەکەن چارەسەری مەسی شەیتان دەکەن یان شەیتان مەسی هەیە بۆ ئەوانەی لەڕووی ئیمانیەوە لاوازن. گەر بەو بۆچوونە بوایە شەیتان مەسی بۆ کەسانی ئیمان لاواز بوایە بۆ ئەمان دی سەرۆکی وڵاتەکان و بازرگانە چاوچنۆکەکان و دز و جەردەکانی ئەم ڕۆژگارە شەیتان هیچیان لێبکات ، یان تۆ بڵێی یەکێك لە پێغەمبەرەکانی خوا ئیمانی لاوازبووبێ(پەنابەخوا) بۆیە شەیتان دەستی لێوەشاندووە. یان ئەمانەی ئەمڕۆ بروایان لەو پێغەمبەرە پتەوترە تابتوانن چارەسەری مەسی شەیتان بکەن و پێغەمبەرێکی وەك ئەیوب (علیه السلام) نەزانێ چۆن چارەسەردەکرێ.

لێرەدا ئەم پێغەمبەرە هێندە بە ئەدەبەوە ناخاوتن لەگەڵ خوادا دەکات هەردوو ووشەی (نصب و عذاب) بە ئەناسراوی دەهێنێتەوە چونکە دەزانی خوای گەورە لەو زاناترە دەزانێ مەبەستی چیە.

خۆزگە ر هاوکێشەکەش پێچەوانە بکەنەوە بلێن ئەوانەی خوناسن شەیتان دەستیان لێدەوەشێنێ تاکو خوا پەرستی نەکەن ئەوا دەبێ وەڵامی ئەو پرسیارە بدەنەوە جما خۆیان (بازرگانەکانی ئایین)خوا ناس نین ، یان عیبادەتەکەی ئەمان هێندە نیە پێویستی بە شەیتان هەبێ ڕێگری لێبکات!!

عەتای کوری ڕیاح دەڵێ ئیبن و عباس پێی ووتم ئافرەتێکت نیشان بدەم لە ئەهلی بەهەشت ،ووتم بەلێ : فەرموی ئەو ئافرەتە ڕەشە هاتە لای پێغەمبەر پێی ووت من پەرکەممە خۆم رووت دەکەمەوە دوعام بۆ بکە. پێغەمبەر پێی ووت: گەر دەتەوێ ئارام بگرەو دەچیتە بەهەشت ، یان دوعات بۆ دەکەم خوا چاکت کاتەوە ؟ ووتی : ئارام دەگرم . پاشان ووتی خۆم رووت دەکەمەوە دوعام بۆ بکە تا خۆم رووت نەکەمەوە پێغەمبەر دوعای بۆ کرد.(ئەم فەرمودەیە بوخاری و موسلیم ڕیوایەتیان کردووە.(٥٦٥٢ و٢٥٧٦) لەم فەرموودەیەوە سێ ڕاستی گرنگ فێر دەبین:

١- پێغەمبەری خوا هۆکاری پەرکەمی نەگەڕاندۆتەوە بۆ شەیتان بەڵکو بۆ بوونی حاڵەتێکی جەستەیی بۆیە بەو ئافرەتە دەڵێ دوعات بۆ بکەم یان نا.

٢- گەر هۆکاری پەرکەم شەیتان یان جنۆکە بوایە بێگومان پێغەمبەری خوا نەیدەهێشت موسلمانێك بەو جۆرە بەدەست شەیتانەوە بناڵێنێ و دووجاری خۆ ڕووتکردنەوەی بکات.

٣- ئەوانەی دوعا دەکەن لەڕێی خوێندنی قورئان بەو بۆ چوونەی قورئان جنۆکە دەردەکات دەی خۆ ئەم هاوەڵەی پێغەمبەر لەگەڵ ئەودا نوێژ دەکات گوێ بیستی پێغەمبەری خوایە لە کاتی خوێندنی قورئاندا چۆن جنۆکە توانی لێی نزیك بێتەوە ج جای ئەوەی بچێتە لەشیەوە.یان دەبێ بازرگانەکانی ئەمرۆ لە پێغەمبەری خوا باشتر و ڕەوانتر قورئان بخوێنن(پەنا بەخوا).

شەوێك پێغەمبەری خوا لە ئیعتکافدا دەبێ یەکێك لە خێزانەکانی (سەفیەی کچی حەیی) دێت بۆ لای لە ماڵی ئوسامەی کوری زەید دووان لە پیاوانی ئەنسار دەیان بینن پێکەوە بەخێرایی دەڕۆن ئەبا پێغەمبەر هەستیان پێ بکات لەو کاتەدا پێغەمبەر بانگیان دەکا دەڵێ لەسەرخۆ بن ئەمە سەفیەی کچی حەییە ئەوانیش دەڵێن پەنا بەخوا ئەی پێغەمبەری خوا (مەبەستیان لەوەیە، چۆن گومان لە تۆ دەکەین) پێغەمبەر پێیان دەفەرمووێ شەیتان وەك خوێن بە لەشدا دەگەڕێ ترسام خراپەیەك بخاتە دڵتانەوە.دیارە مەبەست لەم فەرمودەیە ئەو گومانەیە کە شەیتان بۆ تاکی دروست دەکات ئیمامی شافیعی ڕەزا و ڕەحمەتی خوای لێبێت دەڵێ مەبەست لەم فەرمودەیە وەلام دانەوەی گومانە لەشوێنی خۆیدا تاکو نەکەوینەوە گوناهەوە.

راڤە ئەم فەرمودەیە بە فەرمودەیەکی تر دەکرێت (اتقوا مواقع الشبهات) واتە خۆتان بپارێزن لە شوێنی گومانلێکراو.

بەشی دووەم:

پێناسەی تەندروستی دەرونی.

پۆلێنکردنی پەشێویە دەرونیەکان.

جیاوازی نێوان سایکۆسس و نیورۆسس.

هۆکاری پەشێویە دەرونیەکان.

پێناسەی تەندروستی دەروونی

Definition of mental health

ڕەنگە پێناسەکردنی نەخۆشیە جەستەییەکان ئاسان بێت ئارادەیەکی باش، بۆنمونە پلەی گەرمی هەرکاتی لە سنوری ٣٦,٦- ٣٧,٢ بێت ئاساییەو هەرکاتێ لەو سنورە زیاد یان کەمی کرد دەتوانین بڵێن ئەو کەسە تای هەیە یان پلەی گەرمی لەشی دابەزیوە. بەهەمان شێوە بۆ نەخۆشیەکانی دڵ و کۆئەندامی هەرس کۆئەندامەکانی تر . بەڵام بۆ تەندروستی دەرونی لەبەر نەبوونی پێوەرێکی دیاری کراو لەرووی چەندێتی و چۆنێتیەوە بۆ ڕەفتاری تاك بۆیە ئاسان نیە پێناسەیەکی وورد و گشتگیری ئەوە بکرێ کێ تەندروستە و کێ نەخۆش.

هەندێ چەك هەیە لەمەر پێناسەی تەندروستی دەرونی دەتوانین بەکورتی باسی بکەین

١- چەمکی نەبوونی نیشانە: (Absence of symptoms)

تەندروستی دەرونی بەوە پێناسە دەکات کە تاك نیشانەی نەخۆشی دەرونی نەبێت ، ئەمە چەمکێکی سلبیە شتەکان بە پێچەوانەی دەناسێتەوە تێکچونە کەسێتیەکان پشت گوێ دەخات و ئاکرێ هەرکەسێ نیشانەی ئاشکرای نەبوو بە کەسێکی دەرون دروست دابنرێ.

٢- چەمکی ژمێریاری:

ئەم چەمکە تاکی دەرون دروست وا پێناسە دەکات کە ئەو تاکەیە لە ڕەفتار و کردەوە و شێوازی ژیانیدا لە زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵگە دەچێ لە ژینگەکەی خۆی.

هەرچەندە ئەم چەمکە ڕێز بۆ زوربەی تاکەکانی کۆمەڵ دادەنێ بەڵام بەهیچ جۆرێ مەرج نیە هەرکەسێ پێچەوانەی کۆمەڵ بێ نەخۆش بێت ، چونکە دەشێ ئەو تاکانە یان کۆمەڵە کەسەی بۆ چوونی جیاوازیان هەیە یان داهێنانێکی نوێیان هەیە یان بۆچونێکی ڕەخنەگرانەیان هەیە کەسانی رۆشنبیر و داهێنەر و سەرکردە و عەبقەری بن.

٣- چەمکی پشت بەستوو بە داواکردنی یارمەتی پزیشکی:

ئەم چەمکەیان دەڵێ هەرچەندە هەندێ کەس نیشانەیان هەیە بەڵام دەتوانن ژیانی خۆیان گوزەربکەن و گرفتی تایبەتیان نیە ، وایاشە ئەم حاڵە بۆ چەمکی تەندروستی زیادبکرێ هەرکەسێ ناچێ بۆ لای پزیشك یان کەسوکاری نایبەن بۆ لای پزیشك یان چارەساز ، ئەوە کەسێکی دروستە.

ئەم چەمکە زۆرجێی مەترسیە چونکە بڕێکی زۆر لە هاوڵاتیان دەشێ گرفتی ئابووریان هەبێ بۆیە

سەردانی پزیشك نەكەن یان بارودۆخ گونجاو نیە بۆ سەردان یان هۆشمەندی خۆی لە دەست داوە یان كەسوكاری چاودێری دروستی بۆ ناكەن لەبەرهۆیەك یان هۆیەكی تر. ئایا ئەمانە هەمویان تەندروستن و حالەتی نەخۆشیان نیە؟؟

٤- چەمكی پەیوەست بە پەككەوتەیی:

تەندروستی دەرونی بە پێی پلەی پەككەوتەیی لە بوارە سەرەكیەكانی ژیاندا دەپێورێ ئەویش بواری كاركردن و خۆگونجاندنی كۆمەلأیەتییە.

ئەم بۆچوونە یەكێكە لە گرنگترین بۆ چونەكان چونكە تەندروستی دەبەستێتەوە بە توانای تاكەكان و پەیوەندیان بەلأم ئەوە پشت گوێ دەخات كە دەشێ ئەم خۆگونجاندن و كاركردنە لەسەر زیان گەیاندن بە خود یان خۆگونجاندی تاوەكی بێت.

٥- پێناسەی رێكخراوی تەندروستی جیهانی:

تەندروستی دەرونی بریتیە لە توانای جێبەجێكردنی كاری رۆژانەو ژیان بە شێوەیەك كە چالاكی و سەربەخۆیی گونجاو بەدیبهێنێت و خۆگونجاندن لەگەلْ كۆمەلگەو دەوروبەردا بەدیبهێنێت و ئەمە لەگەلْ بوونی هاوسەنگی خودی كەبەهۆیەوە رێگر دەبێت لە هەرنارەحەتیەكی جەستەیی. واتە تەندروستی دەرونی بریتیە لە چالاكی ،هاوسەنگی ، خۆگونجاندن.

بەلأم نەخۆشی دەرونی بریتیە لە نەبوونی باری دەرون دروستی ئەمەش ناسینەوەی شتەكانە بە پێچەوانەكەی باشتر وایە بلێین بریتیە لە پلەیەكی گەورە لە پەككەوتەیی یان نارەحەتی كەوا لە تاك دەكات لە بەركەوتندا بێت لەگەلْ خۆیدا یان لەگەلْ چواردەوردا یان لادانێكی سلبیانە لەوان .

پۆلێن کردنی نەخۆشیە دەروونیەکان

Classification of mental disorders

یەکێك لەو گرفتانەی لە کاتی سەردانی نەخۆش یان کەس وکاری نەخۆشدا بۆ کلینیکەکان تێبینی دەکرێ ئەوە کاتێك دەڵێی نەخۆشەکەتان نەخۆشی چی هەیە دەڵێ دکتۆر دەڵێن نەخۆشی دەروونی یان نەخۆشی نەفسی هەیە کاتێك دەڵێ چ جۆرە نەخۆشیەکی دەروونی دەڵێ دکتۆر گیان دەونیە دەروونی !!.

بێگومان ئەم ووشانە نەخۆش لە هەندێ پزیشکەوە فێرى بووە کە بە نەخۆش دەڵێ حالەتی دەروونیت هەیە یان هەندێجار بە کەسوکاری نەخۆش دەڵێ کاکە گیان تێکچووە!! هەندێجار ووشەی لەوەش نەشیاوتر بەکاردێنێ و هۆکاری سەرەکی ئەم ڕەفتارەش بۆ دوو خاڵی سەرەکی دەگەڕێتەوە:

١- پزیشك نازانێت جۆری نەخۆشەکە دیاری بکات بۆیە بەم ڕستەیە خۆی دەپەڕێنێتەوە.

٢- دەترسێ لەوەی گەر ناوی نەخۆشیەکە بڵێ نەخۆش و کەسوکاری نەخۆش پرسیاری لێبکەن لەمەڕ ئەو نەخۆشیە و نەتوانێت وەڵامیان بداتەوە.

٣- کەمی کات و ئەو ماوەیەی دایدەنێت بۆ بینینی نەخۆش وا دەکات لە ڕاستیە زانستیەکان بەدوور بێت قسەکانی زیاتر بازاڕی بێت.

بە شێوەیەکی سەرەکی دوو جۆر پۆلێن کردن هەیە:

١- پۆلێن کردنی نێودەوڵەتی بۆ نەخۆشیەکان:

(International classification of disease)

لە وولاتانی ئەوروپاو زۆربەی وولاتانی جیهاندا پەیرەو دەکرێ.

٢- مانوەلی دەست نیشان کردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەروونیەکان چاپی چوارەم:

(Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorder-IV)

ئەم مانوەلە زیاتر لە ئەمەریکا پەیرەو دەکرێ، بە پێی ئەم مانوەلە هەر نەخۆشیەو کۆدی تایبەتی خۆی هەیە و بۆ دەست نیشان کردنی هەر حاڵەتێك پێویستە ئاك برێکی دیاری کراو نیشانەی هەبێ بۆ ماوەیەکی دیاری کراو کە لە مانوەلەکەدا باس لە کەمترین ماوە دەکات ، ئەو نیشانانە بەهۆی بەکارهێنانی

مادەهۆشبەرەکانەوە دروست نەبوبێ و نەگەڕێتەوە بۆ بوونی نەخۆشی جەستەیی.

ئەوەی جێی ئاماژەیە لەم ماوەلەدا بۆ وەسفکردنی حالەتی هەرکەسێك لە پێنج ئاستدا یان تەوەرەدا باس دەکرێت:

تەوەرەی یەکەم: تایبەتەبە بوونی هەر نەخۆشیەکی دەروونی وەکو خەمۆکی ، دلەراوکێ، سکیزۆفرینیا....... هتد.

تەوەرەی دووەم: تایبەتە بە کەسێتی و ئاستی ژیری . ئایا تاك هیچ کام لە تەنگژەکانی کەسێتی هەیە یان خاوەن کەسێتیەکی ئاساییە ، هەروەها ئاستی ژیری تاك باس دەکرێ ئایا لە سنووری ئاسایی دایە یان توانی ژیری کەمترە لە کەسانی تر.

تەوەری سێیەم: تایبەتەبە نەخۆشیە جەستەییەکان وەکو کۆئەندامی هەناسە یان کۆئەندامی سوڕان کۆئەندامی هەرس .... هتد.

تەوەری چوارەم: تایبەتە بە گرفتە کۆمەلایەتی و ژینگەییەکان کە زیاتر جەخت دەخرێتە سەر دواسالا و یان هەر رووداوێك کە پێشتریش روویدابێ بەلام کاریگەری گەورەی هەبێ لەسەر ژیانی تاك .

- گۆڕانکاری لە باری خێزانی (مارەبڕین، ژنهێنان ، شووکردن، جیابونەوە، مندالا بوون).
- رفت لە پەیوەندیەکاندا لەگەلْ هاورێ وهاوسێدا.
- گرفت لە بواری کاردا (بێکاری ، گرفت لە خوێندنگە،خانەنشینی)
- مالْ گواستنەوە.
- گۆڕانکاری لە بواری ئابوری(لەدەست دان ، وونبوون).
- گرفتی یاسایی (دەستگیرکردن ، تاوانبارکردن)
- قەناغەکانی گەشە (هەرزەکاری، تەمەنی نائومێدی)
- گرفتی تر (روداوی سروشتی ، ڤڕاندن، سکی نەخوازراو...)

تەوەری پێنجەم: تایبەتە بە هەلسەنگاندی گشتی توانای کار لە کاتی پشکنیندا لە سێ بواردا (دەروونی ،کۆمەلایەتی،کارکردن) تێکرای نمرە لەسەر ١٠٠ دادەنرێ کەمترین نمرە سفرە و بەرزترین نمرەش ١٠٠ ە.

نمونــــه : ژنێکـــی تەمــــەن ٢٨ ســــاڵان ، ئاســــتی خوێنــــدنی ســـەرەتای هەیــــەو بــــە پێ نیــــشانەکانی حاڵــــەتی خــــەمۆکی هەیــــە ، پــــاش پــــشکنین دەرکــــەوت کــــە نەخۆشــــی برینــــی دوانزەگرێـــی هەیـــە، لـــەرووی کۆمەڵایەتیـــەوە لـــە چـــواردەور دابـــڕاوە حـــەزدەکات زیـــاتر بەتـــەنها بێت.بـــە پێی کـــەس کارەکـــەی دەڵـــێن کەســـێکی تورەیـــەو لەگـــەڵ کەســـدا پێـــی نـــاکرێ و پـــێش نەخۆشـــیەکەش هـــاورێی کـــەم بـــووە حـــەزی بـــە تێکـــەڵی نـــەکردووە و بـــڕوای بـــە دەوروبـــەر نیـــە.مـــاوەی ٢ ســـاڵە لـــە هاوســـەرەکەی جیابۆتـــەوە و ســـێ منـــداڵی هەیـــە لای مێردەکـــەین و زۆر بێتاقـــەتیان(بیریـــان) دەکـــات.بـــیری خۆکـــوژی هەیـــە و پێـــشتر هـــەوڵی خۆکوشتنی داوە. حاڵەتی ئەم ژنە بەم جۆرە پۆلێن دەکرێ:

تەوەرەی یەکەم : نەخۆشی خەمۆکی.

تەوەرەی دووەم : کەسێکی بێ باوەڕ بە دوروبەر، گۆشەگیر.

تەوەری سێیەم : نەخۆشی برینی گەدە.

تەوەرەی چوارەم : جیابونەوە لە هاوسەرەکەی، دووری منداڵەکان.

تەوەرەی پێنجەم : کەمتر لە ٥٠ چونکە بیر و هەوڵی خۆکوشتنی هەیە.

جیاوازی نێوان سایکۆسس و نیوڕۆسس

Differences between psychosis and neurosis

	سایکۆسس (زوهان)	نیوڕۆسس (دەماری)
١-	ئاك دانئانێت بەوەی كە نەخۆشە گەر خۆی بە نەخۆشیش بزانێ خۆی بە نەخۆشی دەرونی نازانی یان ڕازی نابێت چارەسەر وەرگرێ	ئاك خۆی سەردانی پزیشك دەكات یان داوا دەكات كەسوكاری ببەن بۆ لای پزیشك یان هەر چارەسازێكی تر.
٢-	قسەكانی نەخۆش روون نیە و هەرجارەی شتێك دەڵێ لە كاتی دانیشتن لەگەڵیدا هەست بە ناتەواوی شێوە و ناوەرۆكی قسەكان دەكەیت.	گرفت لە ئاخاوتن و ناوەرۆكی قسەدا نیە و دەشێ هەندێ جار كەم دوو بێت وەك لە حاڵەتی خەمۆكیدا.

-٣	لەرووی پۆشاك لەبەركردنەوە شێوازێكی سەیروسەرنج راكێشی هەیە هەموو كەسێ دەتوانێت دەرك بەوە بكات ئەم پۆشاكە بۆ ئەم وەرز و تەمەن و ڕەگەزە نەگونجاوە .	شێوازێكی دروستە بەڵام دەشێ هەندێجار بایەخنەدانی پێوەدیاربێ لەرووی پاك خاوێنی یان لەرووی هەڵبژاردنی ڕەنگەكان.
-٤	بوونی هەڵوەسە (بیستن ، بینین، بۆنكردن ، تامكردن یان بەركەوتن)	نەبوونی هەڵوەسە.
-٥	بونی وەهم (delusion)	نەبونی وەهم یان بەكەمی روودەدات.
-٦	هەندێ جار بێئاگایی لە كات و شوێن و كەسەكان.	نەبونی ئەم حاڵەتە گەر هەشبێ بەهۆی بێ ئارەزووییەوە بۆ وەڵامدانەوە نەك بە هۆی نەزانینەوە.
-٧	نەتوانینی ڕاڤەكردنی پەندەكان و لێكچون وجیاوازیەكان.	توانینی ڕاڤەكردن و لێكچون و جیاوازیكردن.
-٨	گرفتی بیركردنەوە خێرابیركردنەوە و بازدان لە بابەتێكەوە بۆ بابەتێكی تر مەرج نیە پەیوەندی لەنێوان بابەتەكاندا هەبێت.	بیركردنەوە ئاساییە یان زۆرجار خاوەبێتەوە یان شلەژانی پێوە دیارە.
-٩	گۆڕانكاری ئاشكرا لەهەڵسوكەوت (فرەجوڵەیی ، گەڕانی بەردەوام ، توندوتیژی بەرامبەر هەندێ كەس یان بەرامبەر هەموان، خۆڕوتكردنەوە ......)	زۆربەكەمی رودەدات ناگاتە ئەو ئاستە ترسناكە.
-١٠	زۆرجار پاش چاك بونەوە روداوەكانی بیرنامێنێت.	زۆربەی كات روداوەكانی دێتەوە یاد.
-١١	نمونە وەكو: سكیزۆفرینیا، شادی ، وەهم	نمونە وەكو: خەمۆكی ، دڵەراوكێ، واسواسی
-12	سوود لە جەلسەی دەرونی وەرناگرێ یان زۆر بەكەمی و لەهەندێ بواردا سوود وەردەگرێ .	لە زوربەی كاتەكاندا سوود لە جەلسە و ڕێنمایی دەرونی وەردەگرێت.

-13	تاك دەشێ یەکێ یان زیاتر لەمانەی سەرەوەی هەبێ	هەندێ جار نیشانەیەك یان زیاتری ستونی یەکەمی هەیە و کەسەکەش بە سایکۆسس دانانرێ.

هۆکاری پەشێویەکان دەروونییەکان

Aetiology of mental disorders

نەخۆشییە دەروونییەکان بە شێکی گرنگی زانستی نەخۆشی پێك دێنن ، لە رۆژگاری ئەمرۆدا گرنگی بەرچاویان هەیە و ژمارەیەکی زۆری هاوولاتیان بەدەستییەوە دەناڵێنن ، هەندێ سەرژمێری باس لە نزیکەی ١٠٪ دانیشتوان و هەندێکی تر باس لە ٢٠٪ دانیشتوان دەکات .

گومانی لەوەدا نییە هۆکاری سەرجەم نەخۆشییەکان یەك نییە و تاکە تیۆرێك ناتوانێت راڤەی سەرجەم نەخۆشیەکان بکات، بۆیە زیاتر لە کۆمەڵە هۆکارێك باس دەکرێت بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین هۆکارەکان بکەین بە دوو بەشەوە:

یەکەم : هۆکاری ناوەکی (بۆماوە و پێك هاتەی لەش و کەسێتی......)

دووەم: هۆکالای دەرەکی (گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی و ئابوری ....)

بە پێی سەرچاوە نوێکان هۆکارەکان پۆلێن دەکرێن بۆ سێ کۆمەڵە هۆکاری سەرەکی:

١- هۆکاری ئامادەباشی: بریتییە لەو هۆکارانەی لە خودی تاکدا هەن و وای لێدەکەن ئەگەری توشبوونی بە نەخۆشی زۆرتر بێت وەك لە کەسانی تر.

• بۆماوە:

رۆڵی ئاشکرای هەیە لەزۆربەی یان سەرجەم نەخۆشییە دەروونییەکاندا بۆ نمونە رێژەی توشبوون بە نەخۆشی سکیزۆفرینیا بە شێوەیەکی گشتی نزیکەی(٠,٨٪ - ١٪) دەبێ لەگەڵ برێك جیاوازی لە ناوچەیەك بۆ ناوچەیەکی تر بەلام گەر یەکێ لە باوان ئەم نەخۆشییەی بوو ئەگەری توشبوونی منداڵەکانی بە پێی هەندێ توێژینەوە بەرز دەبێتەوە بۆ نزیکەی (١١٪) خۆ گەر هەردوو باوان هەمان حاڵەتیان هەبوو گریمانەکە بۆ نزیکەی (٣٦٪) بەرز دەبێتەوە.

ئەو توێژینەوانەی لە سەر دووانە کراون هەمان ڕاستی دەردەخەن بەوەی لە

دوانــەی خــاوەن یــەك هێلکــە ئەگــەری توشــبوون نزیکــەی (٥٠٪) و لەدوانــەی دوو هێلکــەدا نزیکەی (١٠٪) دەبێت .

لــە حالــەتی خەمۆکیــدا هــەمان دەرئــە نجام بەدەســت کــەوتووە بــە پێــی لێکۆلینــەوەکانی (مــاك گــوفین و هاوەڵــەکانی) . پەشــێوی مــەزاجی یــەك جەمــسەری لــە دوانــەی یــەك هێلکــەدا نزیکــەی (٤٦٪) لــە دوانــەی دووهێلکــەدا نزیکــەی (٢٠٪) دەبێــت. بــە پێــی توێژینــەوەکانی (ســاندەرو هاوەڵــەکانی) پەشــێوی مــەزاجی دووجەمــسەری لەدوانــەی یــەك هێلکــەدا ســێ هێنــدەی دوانــەی دووهێلکــە دەبێــت .﴿ واتــە گــەر یــەکێك لــە دوانــە نەخۆشــییەکەی هــەبێ ئەگــەری توشــبوونی دووەمیــان بــەو رێژانەی سەرەوە دەبێت﴾.

• پێك هاتەی لەش:

تێبینی کــراوە ئــەو کەســانەی پێــك هاتــەی لەشیان باریــك و درێــژە زیــاتر ئەگــەری توشــبونیان هەیــە بــە ســکیزۆفرینیا و ئەوانــەی قەڵــەو وکــورتن زیــاتر توشــی پەشــێوی مەزاج دەبن(خەمۆکی –شادی).

• گۆڕان لە قەبارەی مێشك و هەندێ بەشی مێشك:

بــە هۆی بــەکارهێنانی وێنــەی کۆمپیوتــەری و وێنــەی رەنــینی موگناتیــسی و ئــەو پــشکنینانەی بــۆ کاروچــالاکی مێــشك دەکــرێ وای دەردەخــات زیــاتر لــە گۆڕانێــك هەیــە لــە پێکهاتــەو قــەبارە و رەنــگ و چــالاکی مێــشك . ئــەو پــشکنینانەی بــۆ مێــشکی نەخۆشــەکان کــراوە پــاش مردنیــان ئــەم راســتیانە دەســەلمێنێ .ئــەم گۆڕانکاریانــە پەیوەنــدار نییــە بەماوەی نەخۆشییەکە.

• گۆڕان لە ئاستی وەرگرەکان:

لەمێشکی مرۆڤــدا گــەلێك وەرگــر هەیــە هەریەکــەیان فرمــانی تایبــەتی خــۆی هەیــە و گۆڕانکــاری لــە ژمــارەو چــالاکی هەریەکــەیان کاریگــەری ئاشــکرای هەیــە لــە دەرکــەوتنی هەنــدێ نیشانەو نەخۆشــی . بــۆ نمونــە زۆربــوونی ژمــارە و چــالاکی وەرگرەگــانی دۆپــامین و ســیرۆتۆنین رۆلــی ئاشــکرای هەیــە لــە نەخۆشــی ســکیزۆفرینیا ، لــە نەخۆشــی خەمۆکیــدا حالەتــە پێــچەوانەدەبێتەوە . هــەروەها دابــەزینی ئاســتی ٥- هایدرۆکــسی ئنــدۆل ئەسیدیك ئەسید لە شلەی درکە پەتکدا ئەگەری توندوتیژی زیاتر دەکات.

• کەسێتی (کەسایەتی):

هەریەکە لە ئێمە خاوەن جۆرە کەسێتییەکی تایبەتە و زۆربەی خەڵکیش کەسایەتییەکی ئاسایی (نۆرماڵ) یان هەیە نزیکەی لە (١٥٪) خەڵکی خاوەن کەسایەتی نائاساین . بۆ نمونە ئەوانەی خاوەن کەسایەتییەکی هستیرین زیاتر ئەگەری توشبونیان هەیە بە نەخۆشی هستریا و کەسێتی سکیزۆید زیاتر توشی سکیزۆفرینیا دەبن ، بیرمان نەچێ لە تاکە کەسێکدا دەشێ خەسڵەتی زیاتر لە کەسێتیەکی هەبێ .

٢- ئەو گۆڕانکارییانەی پێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە روودەدەن: بریتییە لەو هۆکارانەی پێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە بەماوەیەك روودەدەن ، گرنگترینی ئەو هۆکارانەش :

• گۆڕانکاری فیزیایی :

وەکو بەکارهێنانی دەرمان (زیاتر لە دەرمانێك هەیە دەشێ ببێتە هۆی وەدەرکەوتنی هەندێ نیشانە یان تەنانەت نەخۆشی دەروونی یەکێك لەو دەرمانانە کەبە شێوەیەکی بەرچاو لەلایەن مێینەوە بەکاردەهێنرێ بەمەبەستی خۆ قەلەو کردن حەبی دیکسامیسازۆنە هەندێ جار دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی حالەتی سایکۆس وئەم حالەتەش پەیوەست نییە بە بڕی مادەی بەکارهاتوو واتە دەشێ بڕێکی کەم ئەم حالەتە دروست بکات) . بەرکەوتن بە هەموو جۆرەکانییەوە بەتایبەتی برینداری سەر کە خوێن بەربوونی ناوکاسەی سەر و بورانەوەو شت بیرچونەوە لێوە پەیدابێ .

سەرهەڵدانی هەندێ نەخۆشی دەبێتە هاندەر بۆ وەدەرکەوتنی هەندێ نیشانە یان تەنانەت نەخۆشی دەروونی ، وەکو نەخۆشییە درێژ خایەنەکان(بەرزی فشاری خوێن، شەکرە ....) یان هەندێ حالەت کە چارەسەری نییە یان بە زەحمەت چارەسەردەکرێ (برینەوەی یەکێك لە پەلەکان بە هۆی زوداوەوە یان بە هۆی نەخۆشیەوە ، شێرپەنجە) دەبێتە گۆڕانکاری لە مەزاجی تاك و توشی خەمۆکی یا

دڵەراوکێ یا هەندێ حالەتی تری دەکات .

بەکارهێنانی هەندێ مادە وەکو ئەلکحول (یەکێکە لە پێکهاتەکانی مەی) و مادە هۆشبەرەکان دەبێتە هەندەر بۆ زیاتر توشبون بە خەمۆکی و دڵەراوکی ،لە کاتێکدا هەندێ کەس بەکاریدێنن بۆ رزگاربوون لە خەمۆکی !!

● گۆرانکاری کۆمەڵایەتی و ئابووری:

وەکو لەدەست دانی یەکێك یا زیاتر لە ئەندامانی خێزان یا هاورێیەك ، جیابونەوە، تەڵاقدان هەریەکەیان کاریگەری ئاشکرای خۆی هەیە لەسەر ژیانی تاك . هەروەها لەدەست دانی سەروەت و سامان و کار و پیشە هەمان کاریگەری هەیە .....هتد.

ئەوەی تێبینی دەکرێ گۆرانکاری خێرای باری ئابووری کاریگەری گەورەی هەیە بەتایبەتی کاتێك گۆران بەرەو دابەزینی ئاستی ژیان بێت وە تێبینی کراوە کاریگەری ئەم گۆرانە زیاترە لەوەی تاك لەئاستی نزمدا بژی (واتە نەخۆشییە دەروونییەکان لەو کەسانەی گۆرانی خێرایان بەسەر دێ زیاترە وەك لەوانەی لە ئاستێکی نزمی ئابوریدا دەژین) هەروەها هەڵکشان بەرەو ئاستی بەرزیش کاریگەری خۆی هەیە.

● زەبری دەروونی :

زەبری دەروونی بەهەر شێوەیەك بێ دووچاربوون یا بینین یا بیستنی دیمەنی ترسناك یا ناچارکردن بۆ بەشداری لەو کردەوانەدا دەبێتە هۆی زیاتر سەرهەڵدانی پەشێویە دەرونیەکان وەکو خەمۆکی و دڵەراوکێ و زەبری (هەدمەی) دەرونی پاش فشار و خراپ بەکارهێنانی دەرمان و پەنابردنە بەر ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان .ئەگەری ئەم پەشێویانە بە پێ جۆر و ماوەی زەبرەکە و تایبەتمەندیەکانی تاك دەگۆرێ.

● هۆکاری رۆشنبیری :

لەو کۆمەڵگایانەی بەرەو رووی زیاتر لە رۆشنبیریەك دەبنەوە بەتایبەی گەر لەگەڵ بنەما مەعریفی و کەلتوریەکانی ئەو کۆمەڵگایەدا جیاوازبێت ئەوا رێژەو ژمارەی نەخۆشییە دەروونییەکان زیاتر دەبێ بەتایبەتی کاتێك تاك توشی

پاشــاگەردانی دەبــێ وئاســۆی ئاینــدەی لاروون نییــە و دەبێتــە خــاوەن کۆمەڵــە رۆشــنبیرەکی ئاتــەواو و تێکەڵەیــەك لــە دیــدو بۆچــوون وەردەگــرێ هیــچیان تــوانێتی مــەعریفی ناشــکێنێ ، زۆرجــار بــەدوو ئاراســتەی پێــچەوانە کاردەکــەن و تــاك توشــی کێــشمەکێش و تەنگــژەی دەروونــی دەکــەن. ڕەنگــە باشــترین نمونــەی ئــەم حاڵەتــە ئــەو وولاتانــە بێــت کەلەلایــەن وولاتێکــی تــرەوە داگیردەکــرێ یــان ڕزگــاردەکرێ خــاوەن کــەلتورو رۆشــنبیریەکی جیــاوازە تاکــەکانی ئــەو وولاتــە زیــاتر توشــی پەشــێویە دەرونیــەکان دەبــن بێگومــان بیرمــان نەچــێ لــە هــەمان کاتــدا هۆکــاری تــریش هەیــە وەکــو توندوتیــژی و کــوژران و بریندــداربوون و لــە دەســتدان کــە هــەمووی لــە کــاتی جــەنگی ڕزگاریدا یان داگیرکاریدا ڕوودەدات.

• کۆچ و نامۆبوون:

ئــەو لێکۆلینەوانــەی لــە ســەر ئــەو کەســانە کــراون کــە کۆچــیان کــردووە وای دەردەخــات ڕێــژەی نەخۆشــییە دەروونییــەکان چــەند هێنــدە لــە کــۆچ کردوەکانــدا. لــە توێژینەوەیەکــدا لەســەر ئــەو هاوولاتیانــەی ئــەرویج کــە کۆچــیان کــردووە بــۆ وولاتــە یــەکگرتوەکانی ئەمــەریکا وای دەردەخــات ڕێــژەی توشــبون بــە ســکیزۆفرینیا دوو هێنــدەی دانیــشتوانی ئەرویجــە. هــەروەها کۆچــکردن دەبێتــە هانــدەر بــۆ ســەرهەڵدانی ئــەو نەخۆشییانەی تاك ئامادەباشی هەیە بۆیان .

بــە لــە بەرچــاوگرتنی جیــاوازی بــاری کۆمەڵایــەتی هــەردوو ناوچــەکە تــاکو جیــاوازی زۆر بێــت ئەگــەری توشــبوون زیــاترە ، هــەروەها تەمــەنی کۆچــەر کاریگــەری گەورەی هەیە لەتوانای خۆگونجاندن لەگەڵ ژینگەی نوێدا.

بیرمــان نەچــێ تــاکو تــاك ماوەیــەکی زیــاتر بمێنێتــەوە ڕێــژەی توشــبوون روولەکــەم بوونە، بەمەرجێ هۆکاری نوێ نەیەتە ئاراوە.

٣- هۆکــاری بــەردەوام بــوون: بریتییــە لــەو هۆکارانــەی دەبنــە هــۆی بــەردەوامی نەخۆشییەکە و هەندێ جار خراپتربوونی و سەرهەڵدانی حاڵەتی نوێ.

• خودی نەخۆشییەکە:

هەنــدێجار دەبێتــە هــۆی بــەردەوام بــوونی حاڵەتەکــە یــان ســەرنانی بــۆ حاڵــەتێکی خــراپتر، بــۆ نمونــە لــە حاڵــەتی تــرس دا تــاك بــەردەوام لــە دیــاردە و شــتەکان

دەستلەمێتەوە و خۆی بەدوور دەگرێ بەمەش کاردەکاتە سەر ئاستی چالاکی کۆمەلأیەتی و تواناکانی و دواکەوتنی کاری رۆژانەی، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی باری نەخۆشییەکە بەرەو خراپتر بەرێت و هەندێجار ببێتە هۆی سەرهەڵدانی گرفت و حالەتی نوێ.

• خێزان و کۆمەڵگە:

رۆڵی بەرچاویان هەیە لە چارەسەرکردن یان بەرەو خراپ بردنی باری نەخۆش، لەرێی گاڵتە پێکردن و جیاکردنەوە و سزادان و بەکارهێنانی گەلێ رێ چارەی هەڵە، زۆرجار لە بری سوود زیانی گەورەی بۆ نەخۆش هەیەو لەبری چاك بوونەوە نەك تەنها بارەکە خراپتردەکا بەلکو دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی هەندێ حالەتی تر دەشێ لە نەخۆشییەکە ترسناك تر بێت.

ئەوەی جێی ئاماژە بۆکردنە مەرج نییە هەر نەخۆشەو تەنها هۆکارێکی هەبێ بەلکو زۆرجار وارێك دەکەوێ زیاتر لە هۆکارێك لە هەمان نەخۆشدا هەیە بۆ نمونە کەسێکی توشبوو بە سکیزۆفرینیا دەشێ ئامادەباشی بۆماوەیی هەبێ و خاوەن کەسایەتییەکی شیزۆیی بێت وتوشی کێشەی ئابووری و کۆمەلأیەتی بووبێ و بە هەرهۆیەك بێت ناچاربووبێ یان ناچارکرابێ کۆچ بکات و رەنگە لە خێزان و کۆمەڵگەیەکی دواکەوتودابێت.

بۆیە بوونی هۆکارێك نابێتە بەربەست لە بەردەم بونی هۆکاری تر داو دەبێ بەووردی لە هەموو لایەنەکانی نەخۆشیەکە بکۆڵینەوە و ئەو هۆکارانەی ئەگەری گۆڕانیان هەیە چارەسەریان بکەین.

بەشی سێیەم:

لە نێوان جەستە و دەروندا

لە نێوان جەستە و دەرووندا

Between body and psych

مرۆڤ لە کۆنەوە دەرکی بەوە کردووە کە پەیوەندییەکی ئاشکرا هەیە لە نێوان جەستەو دەروندا ، ئەم ڕاستییە ڕۆژ بە ڕۆژ ڕوونتر و بەرجەستەتر بووە و زانستی دەرونزانی لەمرۆدا ئەو پەیوەندییە ڕوونتر دەسەلمێنێ بە جۆرێک کەس ناتوانێ تکولی لەو ڕاستییە بکات.

ئەم پەیوەندییە بە هەردوو ئاڕاستەکە هەیە واتە نەخۆشییە جەستەییەکان کاریگەریان هەیە لەسەر شلەژان و نیشانە دەرونییەکان لەهەمان کاتدا پەشێویە دەرونییەکان دەبنە هۆی نەخۆشی و نیشانەی جەستەییەکان.

یەکەم: کاریگەری جەستە لەسەر دەرون:

هەندێجار نەخۆشییە جەستەییەکان دەبێتە هۆی سەرهەلدانی نەخۆشی دەرونی وەکو ئەوەی تاکێک دەستنیشان بکرێت بەوەی نەخۆشییەکی درێژخایەنی هەیە (نەخۆشی شەکرە ، بەرزی فشاری خوێن....) یان نەخۆشییەکی هەیە ئەگەری چاک بوونەوەی لاوازە یان لە دواقۆناغەکانی نەخۆشییەکەدایە و ئەگەری چاک بوونەوەی نییە ،یان بەهۆی ڕووداوی بەرکەوتنەوە تووشی ناتەواوی جەستەیی یان تێک چوونی جەستەیی «کاتی یان هەمیشەیی» دەبێت .بێگومان ئەم هەواڵە جگە لە نیشانە جەستەییەکانی تایبەت بە بارەکە کۆمەڵێ نیشانەی دەرونی هاوشانی دەبن وەکو دڵ تەنگی و نەمانی ئارەزووی کار کردن و بێ ئومێدی و..... کە هێندە توند و درێژ خایەنە کە دەتوانرێت بە شلەژانێکی دەرونی دەستنیشان بکرێت وەکو خەمۆکی یان دڵەراوکێ ....

بۆ نمونە تاکێکی تەمەن ٤٥ ساڵ کاتێک پێی دەڵێن تۆ نەخۆشی جەڵتەی دڵتە دەبێ بە ئاگابیت و پارێزی تەواوبکەیت و خۆت ماندوو نەکەیت ، ئەم تاکە دەست دەکات بەوەی لە دنیا دابڕێت و بەرەو تەمەڵی بڕوات و هەمیشە باس لە حاڵەتی خۆی بکات و لۆمەی ڕۆژگار بکات کەبەم گە نجییە چۆن وای بەسەرهات بۆیە دەبینی پاش ماوەیەک کاریگەرییە دەرونی و کۆمەلایەتییەکانی نەخۆشییەکە لە خودی نەخۆشیەکە زیاتر زیانیان پێگەیاندوە.

هەندێ جار نەخۆشییە جەستەییەکان دەبێتە هۆی سەرهەلدانی نیشانەی

دەروونی وەکو ئەو نیشانە دەروونییانەی هاوشانن لەگەڵ نەخۆشی زیادبوون یان کەمبوونەوەی چالاکی رژێنی پەریزادە (غدەی دەرەقی) وەکو دڵ تەنگی و نەبوونی ئارەزووی کارکردن وکەمی هۆشپێدان و لاوازی بە ئاگایی و زوو هەڵچوون و بێ ئارامی.

دووەم : کاریگەری شلەژانە دەروونیەکان لەسەر جەستە :

١- شلەژانە دەروونییەکان دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نیشانە جەستەییەکان: بۆ نمونە نیشانە جەستەییەکانی نەخۆشی خەمۆکی وەکو گۆڕان لە شەهییەی خواردن ﴿کەم بوون یان زیاد بوون﴾ و تێک چونی نوستن ﴿کەم بوون یان زیاد بوون﴾ و تێکچونی سوری مانگانە...... هەروەها نیشانە جەستەییەکانی دڵەراوکێ وەکو خێرا لێدانی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و دڵتێکەڵ هاتن و هێلنج دان و زوومیزکردن و تێك چوونی سووری مانگانە و .

٢- شلەژانە دەروونییەکان دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشییە جەستەییەکان: ئەو نەخۆشیە جەستەییانەی لە ئەنجامی شلەژانی دەروونییەوە پەیدا دەبێت گەلێ زۆرن و نیشانەکانیان دەگۆرێت بە پێی ئەو سیستەمەی (کۆئەندامەی) کە تووش دەبێت و هەروەها لە تاکێکەوە بۆ تاکێکی تر جیاوازی . ئەم کۆمەڵە نەخۆشییە پێیان دەڵێن نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان .دەتوانین بلێین هیچ کۆئەندامێکی لەش نییە بە دوور بێت لە کاریگەری باری دەروونی.

٣- تێکچوونەکانی کۆئەندامی سوڕان: لە هەموو کۆئەندامەکانی تر زیاتر نیشانەکانی تێدا بەدی دەکرێت دیارە هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو پایە گرنگەی کە دڵ هەیەتی لای تاك هەروەها کاریگەری ئاشکرای لە رووی سۆزداری و ماناای ژیان و مردن لە لایەك و لە لایەکی ترەوە ئەم کۆئەندامە پێش کۆئەندامەکانی تر وەڵام دانەوەی هەیە بۆ گۆڕانکارییە دەروونی وسۆزدارییەکان .لەو گۆڕانکاریانەش وەکو هەست کردن بەئازار لە ناوچەی دڵدا و خێرا لێدانی دڵ و دڵەکوتێ بەرزبونەوەی فشاری خوێن یان هەندێجار نزم بوونەوەی ، یان نیشانە لاوەکییەکانی کە ئەنجامی هەست کردنە بە نەخۆشی یان ناتەواوی لە دڵدا وەکو هەناسە تەنگی و سەرگێژبوون و لەرزین.

٤- کۆئەندامی هەرس: تەنگژە دەروونیەکان کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر ئەم کۆئەندامە هەر لەئەمانی ئارەزووی خواردن ودڵ تێکەڵ هاتن و سکچوون ورشانەو ئازاری ناو سك ، رەنگە ببێتە هۆی برینی گەدە و دوانزەگرێ و هەوکردنی کۆلۆن و برینی کۆلۆن .

٥- کۆئەندامی هەناسە :خێرا هەناسە دان یان هەناسەی قول وپچر پچر و هەناسە

برگێ «کورتە هەناسە».

٦- کۆئەنـــدامی جوڵــە ؛ پەیوەنـــدی نێــوان نەخۆشـــیەکانی کۆئەنـــدامی جوڵـــە و بـــاری دەرونـــی جێـــی بایـــەخ و ســـەرنج راکێـــشانی گـــەلێك لـــە توێـــژەران بـــووە .بـــە پێی لێکۆلینـــەوەکان بـــاوەڕێکی زیـــاتر هەیـــە لەمـــەر پەیوەنـــدی نێـــوان ئـــەو دووانـــە بـــەڵام ووردەکاری ئەو پەیوەندییە روون نییە .

٧- کۆئەنـــدامی دەمـــار: پەیوەنـــدی نێـــوان بـــاری دەرونـــی و سەرئێـــشە و بێخـــەوی و سەرگێژبوون و مێروولەکردن هێندە روونە هیچ ووتەیەکی ناوێ.

٨- کۆئەنـــدامی زاوزێ : ئـــەمیش وەك کۆئەندامـــەکانی تـــر بـــەهۆی بـــاری دەرونییـــەوە گۆڕانکـــاری تیـــا رووئـــەدات. هەنـــدێ لادانـــی سێکـــسی بنەمایـــەکی دەرونـــی هەیـــە و تێـــك چـــوونەکانی ســـوری مانگانـــە کـــە دەشـــێ زووتـــر یـــان درەنگـــتر بێـــت هـــەروەها بـــڕی خـــوێن کـــەمتر یـــان زیـــاتر دەبـــێ ، دەشـــێ ســـورەکە بـــە ئـــازار بـــێ.هەنـــدێجار بـــاری دەرونیەکـــە هێنـــدە تونـــدە دەبێتـــە هـــۆی ئـــەمانی ســـووری مانگانـــە.لـــە نێرینـــەدا دەبێتـــە هـــۆی ئـــەمانی ئـــارەزووی سێکـــسی ، ڕەپ ئـــەبوون و لـــە هـــەردوو ڕەگـــەزدا دەشێ هۆیەك بێت بۆ نەزۆکی .

کەواتـــە دەتـــوانین بلـــێین جەســـتە و دەرون تەواوکـــەری یـــەکن و هەســـت بـــە ئـــازار و ناخۆشـــیەکانی یـــەکتر دەکـــەن ، هـــەروەك چـــۆن لـــە کـــاتی شـــادی و خۆشـــیەکاندا پێکـــەوە سەما دەکەن.

بەشی چوارەم:
پەشێوی مەزاج

پەشێوی مەزاج

(Mood disorder)

پەشێوی مەزاج بە یەکێك لە نە خۆشییە گرنگەکانی سەردەم دادەنرێت بە هۆی زۆری ڕێژەی تووشبوان لە لایەك و کاریگەری بەرچاوی لە سەر ژیانی تاك لە رووی کۆمەلایەتی و کارکردن و چالاکی و ئەو نەهامەتییانەی لەم نەخۆشییە دەکەونەوە لەلایەکی تر.

پەشێوی مەزاج کۆمەڵە نەخۆشییەکە لەسەرانسەری جیهان دا هەیە " مێژووی مرۆڤایەتی بێ ئەم نەخۆشییە نەبووە . بۆ یەکەم جار هیپۆکرات زاراوەی (شادی-ڕەش بینی)بەکارهێنا بۆ وەسف کردنی تێکچوونە دەروونییەکان" پاشان لە ساڵی (١٨٩٩) ئیمل کرپلن وەسفی حاڵەتی (شادی –خەمۆکی سایکۆسز)ی (-Manic Depressive Psychosis) کردووە .

بەشێوەیەکی ئاسان دەتوانین پێناسەی پەشێوی مەزاج بکەین بەوەی کە تاك هەست بە دڵتەنگی یان شادی دەکات و ئارەزووی کەم یان زیاد دەبێ . واتە تاك باری ئاسایی خۆی لەدەست دەدات ئەم دوو بارە گەر بەتەواوی دژی یەك ئەبن ئەوا لە زۆربەی نیشانەکانیاندا پێچەوانەی یەکترن دەشێ هەردوو حاڵەتەش لە یەك کەسدا ڕوبدات ماوەیەك خەمۆکی هەبێ و ماوەیەکی تر شادی تەنانەت دەشێ لە هەمان کاتدا نیشانەکانی تێکەلا بن و لە هەریەکێکیان هەندێ نیشانەی هەبێ.

ڕێژەی تووشبوون (Prevalence)؛ ڕێژەی توشبوون لە ژناندا دوو هێندەی پیاوان دەبێت (لە پیاواندا ١٠٪ و لە ژناندا ٢٥٪) هۆکاری سەرەکی ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ بوونی فشارێکی کۆمەلایەتی گەورە لەسەر ژنان و گۆڕانکاری ئاستی هۆرمۆن و فشاری دووگیانی و منالبوون .

خەمۆکی لە هەموو تەمەنێکدا روودەدات بەتایبەتی لە نێوان تەمەنی (٢٠-٥٠) ساڵیدا "منداڵ و بەساڵاچووانیش لەم نەخۆشییە بەدوور نین" زیاتر لەو کەسانەدا سەرهەڵدەدات کە پەیوەندییەکی لاوازیان بەچواردەورەوە هەیە" لەنێوان ژنانیشدا ژنانی تەلاق دراو وبێوەژن لە ژنانی تر زیاتر توشی خەمۆکی دەبن.

پەشێوی دوو جەمسەری کەمتر ڕوودەدات و نزیکەی لە ١٪ دەبێت .

هۆکارەکانی پەشێوی مەزاج: (Causes)

١- **بۆماوە:** ڕۆڵی بۆماوە ئاڵۆزە و توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کەرێژەی تووشبوون بە خەمۆکی لە کەسانی پلە یەکی ئەخۆش دا دوو بۆ سێ هێندەی کەسانی مرۆڤێکی تەندروستە. هەروەها منداڵی دووانەی یەك هێلکە ئەگەری تووش بوونی دووەمیان(٥٠٪) ئەگەریەکێکیان ئەخۆشیەکەی هەبێت " ئەگەر منداڵەکان دووانەی دوو هێلکە بن ئەم گریمانەیە بۆ (١٠٪- ٢٥٪) دادەبەزێت.

سەبارەت بە پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەری لە کەسوکاری پلە یەکدا (١٠) هێندە زیاترە وەك لەکەسانی تر.

ئەوەی جێ تێبینیە ئەوانەی حاڵەتی خەمۆکیان هەیە کەسوکاریان زیاتر توشی خەمۆکی دەبن نەك پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەر بەلام ئەوانەی پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەریان هەیە کەسوکاریان ئەگەری توشبونیان بە پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەری وخەمۆکی زیاترە لە کاسانی تر.

هەندێ توێژینەوە باس لە ڕۆڵی کرۆمۆسۆمەکان دەکەن لە گواستنەوەی ئەم پەشێویە بە تایبەتی کرۆمۆسۆمی ژمارە ١١ و ١٨ ، بەلام هەندێ توێژینەوەی تر بە هەمان ئە نجام نەگەشتوون.

٢- **ئاستی وەرگرە دەمارییەکانی مێشك:** ئۆرنیپنفرین: زیاتر لە توێژینەوەك باس لە کەمی ئاستی دەکات لە حاڵەتی خەمۆکی و زیادبوونی چالاکی ئۆرنیپینفرین لە شادیدا .بۆیە لە چارەسەردا ئەو دەرمانانە بەکاردەهێنرێ کە کاریگەری هەیە لەسەر ئاستی ئەم مادەیە.

سیرۆتۆنین: زیاتر لە توێژینەوەیەك ئاماژە بە دابەزینی ئاستی سیرۆتۆنین و پێنج هایدرۆکسی ئیندۆل ئەسیدیك ئەسید (5HIAA) دەکەن بۆیە ئەو دەرمانانەی کاریگەریان هەیە لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین وەکو (سیرترالین و فلۆکستین و سیتالۆپرام و پارۆکستین) بە چارەسەرێکی گرنگ دادەنرێن بۆ خەمۆکی.

دۆپامین: ڕۆڵی دۆپامین لە خەمۆکیدا کەمتر ڕوونە زیاتر لە حاڵەتی شادیدا بەرزی ئاستی دۆپامین بەدەرکەوێت هەندێ بەلگەی زانستیش هەن لەسەر کەمی

ئاستی دۆپامین لە خەمۆکیدا.

١- پەیوەندییەکی روون هەیە لە نێوان خەمۆکی ئاستی کۆرتیزۆڵ ؛ ئەوانەی خەمۆکیان هەیە لە ٥٠٪/یان ئاستی کۆرتیزۆلیان بەرزە.

٢- هۆکاری کۆمەڵایەتی و دەروونی (Psychological and Social Factors):

لەدەست دانی سەروەت و سامان و کار و پیشە " یان لەدەست دانی یەکێك لە ئەندامانی خێزان یان هاوڕییەکی خۆشەویست " جیابونەوەی خێزان و راگواستن و ئاوارە بوون و دەربەدەری ئەگەری خەمۆکی لەماوەی ٦ مانگی ئایندەدا شەش هێندە زیاد دەکات.

لەدەست دانی باوان پێش تەمەنی ١١ ساڵی ئەگەری خەمۆکی زیاد دەکات لە تەمەنی لاوێتیدا.

بێکاری هۆکاری توشبونە بەگەلێك ئەخۆشی " ئەگەری تووشبوون بە خەمۆکی لەکەسی بێکاردا سێ هێندە زیاترە وەك لە مرۆڤی خاوەن پیشە .

١- کەسێتی: هەرچەندە هەموو کەسێ ئەگەری تووشبونی بەخەمۆکی هەیە" هەموو مرۆڤێ تا ئاستێکی دیاری کراو بەرگەی کێشەکانی ژیان دەگرێت " بەلام تێبینی کراوە ئەو کەسانەی خاوەن کەسایەتییەکی هستیری یان واسواسین زیاتر توشی خەمۆکی دەبن وەك لە کەسانی خاوەن کەسایەتییەکی دژکۆمەڵ یان پارانۆید(Antisocial and Paranoid Personality).

٢- ئاتەوای رژێنی پەریزادە(غودەی دەرەقی) گەر کەم دەربدرێت نیشانەکانی هاوشێوەی خەمۆکی دەبن و گەر زۆربێت نیشانەکانی هاوشێوەی شادی یان دڵەراوکێ دەبێت.

٣- تەمەن: هەموو تەمەنێك ئەگەری توشبوونی هەیە بە خەمۆکی بەلام تێبینی کراوە لە چەند مانگی دوای منداڵبون و تەمەنی ئائومێدی و بەساڵاچواندا ئەگەری توشبوون زیاترە.

نیشانەکانی پەشێوی مەزاج: (Sign and Symptoms) :

خەمۆکی:

١- تاك لە زۆربەی کاتدا مەزاجی نییە یان مەزاجی کەمە " ئارەزووی چالاکی نییە

یان زۆر بەکەمی بەشداری چالاکی دەکات .

٢- ئارەزووی خواردنی کەم دەبێتەوە یان ئارەزووی نامێنێت ، کێشی دادەبەزێت و هەندێ جار بە پێچەوانەوە ئارەزووی خواردنی زۆردەبێت و کێشی زیاددەکات .

٣- خشتەی خەوتنی تێك دەچێت و زۆرجار خەوی کەم دەبێتەوەو خەوی لێناکەوێ گەر بخەوێتیش خێرا خێرا خەبەری دەبێتەوە و یان خەوی ناخۆش دەبینێت و دەشێ پاش نوستنی تەواویش واهەست بکات کە نەنوستووە. بە پێچەوانەشەوە لە هەندێکی تردا ماوەی خەوتنی زیاتر دەبێت و سەرەڕای نوستن بۆ ماوەی پێویست هەست بە شەکەتی و ئارەزووی زیاتر دەکات بۆ خەو.

٤- لەرووی جەستەییەوە زۆربەی کات مات و کەم چالاکە و هەندێ جار جوڵەی زۆر دەبێ و لەشوێنێکدا ئۆقرە ناگرێ.

٥- لەرووی جنسیشەوە ئارەزووی کاری سێکسی نامێنێ، سوڕی مانگانەی تێکدەچێ.

٦- نەمانی وورە بۆ کار کردنی و زوو هەست بەماندوویەتی کردن و خێرا شەکەت بوون.

٧- لۆمە کردنی خۆد بەشێوەیەکی نەشیاو و هەست کردن بەگوناه وگەورە کردنی هەڵەکانی خۆی .

٨- کەم بونەوەی توانای بیرکردنەوە و وریایی و لاوازی هۆشپێدان.

٩- زۆرکات یان هەمیشە لایەنی ڕەشی یان(سلبی - نەگەتیفی) ڕووداوەکان دەبینێت ، نەمانی ئۆمێد و هیوا بە ئاینده و نا ئومێدبوون لە چاکبونەوە و لەو باوەڕەدا دەبێت هیچ چارەسەرێك چاکی ناکاتەوە .

١٠- هەروەها کەسەکە ئارەزووی مردن دەکات و دەشێ بیری خۆکوشتنی بەخەیاڵدا بێت و هەوڵی خۆکوشتن بدات.

﴿ڕێژەی خۆکوشتن لەو کەسانەی بەدەست ئەم نەخۆشییەوە دەناڵێن نزیکەی(٪١٥)یە" بەگشتی لە نێوان ئەو کەسانەی کە خۆیان دەکوژن لە(٪٣٠-٪٧٠) خەمۆکییان هەیە﴾ بیرمان نەچی ئەم ڕێژانە زیاتر لە ئەوروپا و ئەمەریکاوە وەرگیراوە بەلام لای خۆیان بەهۆی بتەوی باوەڕی ئاینییەوە تاك کەمتر پەنا بۆ خۆکوژی دەبات. بێگومان ئەم نیشانانە یان هەندێ لەم نیشانانە بەشێوەیەك یا بە شێوەیەکی تر کاردەکەنە سەر ژیانی تاك لەرووی کۆمەلایەتی و دەروونی و کارکردنەوە و دەشێ شێوازی ژیانی تاك بەتەواوی بگۆڕێ لەمرۆڤێکی چوست و چالاك و خزمەت بەخشەوە ببێتە مرۆڤێکی سست و گۆشەگیر و پشت بەستوو بەکەسانی تر.

دەبێت ئەوەش بزانین هەرکەسێك هەندێ لەم نیشانانەی هەبوو مانای ئەوە نییە نەخۆشی خەمۆکی هەیە بەڵکو بە پێی رابەری دەستنیشان کردن و ئامارکردنی نەخۆشییە عەقلییەکان (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV-TR) دەبێ بەلایەنی کەمەوە پێنج یان زیاتر لەو نیشانانەی سەرەوەی هەبێ بۆ ماوەی زیاتر لە دووهەفتە و کاریکاتە سەرپەیوەندی کۆمەڵایەتی و توانای کارکردن " هەروەها ئەم نیشانانە بەهۆی بەکار هێنانی دەرمان یان نەخۆشی تروە نەبێت وەکو کەمی چالاکی رژێنی پەریزادە (Hypothyroidism).

هەروەها دەبێت خەمۆکی لە هەندێ نەخۆشی تر جیا بکرێتەوە وەکو نەخۆشی پارکنسۆنیزم کەلە(٥٠٪-٧٥٪) خەمۆکیان هەیە هەروەها زۆرێك لەنەخۆشییە دەروونییەکان هەندێ لە نیشانەکانی خەمۆکیان لەگەڵدایە وەکو سکیتزۆفرینیا و دڵەراوکێ و واسواسی و پەشێوی پاش زەبر.

نیشانەکانی شادیبوون :

١- تاك هەست بە شادمانی دەکات و جوڵەی زۆر دەبێت زۆرجار بێ مەبەست یان بۆ هەندێ چالاکی کە پێویست ناکات .
٢- قسە زۆردەکات و دەنگی لە ئاسایی بەرزترە .
٣- لە رەفتارەکانیدا گوێ نادات بە دەوروبەرو پۆشاکی سەیرو رەنگاورەنگ لەبەردەکات و لەماوەیەکی کورتدا چەندجاری پۆشاکەکانی دەگۆرێ بەبێ ئەوەی پێویست بکات.
٤- پارەیەکی زۆر خەرج دەکات و هەندی کەرستەو پێداویستی دەکرێ کە پێویستی پێی نیە یان چەند دانەیەکی تری هەیە لە هەمان کەرستە.
٥- ئارەزووی سێکسی زۆردەبێ دەشێ هەندێ رەفتاری دژە دابونەریت بە ئەنجام بگەیەنێ یان پەیوەندی هاوسەری دروست بکات یان خێزانی دووەم پێکەوە بنێ لەو ماوەیەدا هەندێ جار باوان و ئەندامانی تری خێزان هاندەر دەبن بۆ ئەم جۆرە بریارە بە بۆچوونی خۆیان ئەمە رێگە چارەیەکە بەڵام لە راستیدا ئەم جۆرە بریارانە تەنها کێشەکان ئاڵۆزتر دەکات.
٦- بیرکردنەوەی خێرا دەبێت و کۆنترۆڵی خۆی پێناکری و لە هەموو بابەتێك دەدوێ و پێش ئەوەی بابەتێك تەواو بکات بابەتێکی تر دادەمەزرێنێ.

٧- زۆر بسروای بەخۆی دەبێ و خۆی لە خەڵکی پێ گرنگترو بەتواناترە و هەندێ جار وەکو کەسێکی دیندار دەدوێ و واخۆی دەردەخات کە پەیامێکی پێیە دەبێ خەڵکانی تر شوێنی بکەون و هەندی جار خۆی بە پێغەمبەر دەزانێ دەشێ لەوەش زیاتر بروات.

پۆلێن کردنی پەشێویەکانی مەزاج :

١- یەك جەمسەری : نەخۆش تەنها توشی حاڵەتی خەمۆکی دەبێت و دەگەرێتەوە باری ئاسایی پاش ماوەیەکی تر خەمۆکییەکەی بۆدەگەرێتەوە .

- خەمۆکی گەورە : (Major Depression) ئەگەر نەخۆشەکە پێنج یا زیاتر لە نیشانەکانی سەرەوەی هەبوو.
- دسسایمیا : (Dysthymia) جۆرێکی خەمۆکی سوکە و نیشانەکانی دەبێت بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی دوو ساڵ بەردەوام بێت و نیشانەکانی ناگاتە ئاستی خەمۆکی گەورە . رێژەی توشبون بەم جۆرە خەمۆکییە نزیکەی(٦٪) و مێ دوو هێندەی نێر توشی ئەم حاڵەتە دەبێ.

٢- دووجەمسەری :(Bipolar)

- دووجەمسەری جۆری یەکەم : (Bipolar I disorder) لەم حاڵەتەدا مەزاجی نەخۆش لەنێوان شادی و خەمۆکیدا دەبێت هەندێ جار توشی خەمۆکی دەبێت و هەندێ جاری تر توشی شادی دەبێت " لەنێوانیاندا ماوەیەکیش ئاسایی دەبێت و نیشانەی نەخۆشی تیسا بەدی ناکرێ . رێژەی توشبوون ١٪ ە هەردوو رەگەز وەك یەك توشدەبن. زۆربەی کات لە سەرەتای بیستەکانی تەمەندا نیشانەکان سەرهەڵدەدەن.
- دووجەمسەری جۆری دووەم : (Bipolar II Disorder)مەزاجی نەخۆش لەنێوان خەمۆکی و شادییەکی کەمدا دەبێت و هەندێ جاریش مەزاجی ئاساییە ، بەوە جیادەکرێتەوە لە جۆری یەکەم کە نەخۆش هیچ کاتێ ناگاتە شادی تەواوەتی . رێژەی توشبوون ٠،٥٪ دەبێ و رەگەزی مێ زیاتر توشدەبێ وەك لە نێر.
- سایکلۆسیمیا : (Cyclothymia) مەزاجی نەخۆشەکە لەنێوان خەمۆکییەکی کەم و شادییەکی کەمدا دەبێت ، رێژەی توشبوون ١٪ ە مێینە برێك زیاتر لە نێر توشی ئەم حاڵەتە دەبێ.

بە پێی پۆلێن کردنی جیهانی بۆ نەخۆشییەکان (ICD 10 International

(Classification for Disease خـــەمۆكی دەكرێـــت بـــە ســـێ جـــۆرەوە ئاســـان و مامناوەنـــد و قـــورس بـــە پێـــی ژمـــارەی ئـــەو نیـــشانانەی هەیـــەتی بێگومـــان لـــە كەســـێكەوە بۆ كەسێكی تر دەگۆڕێت .

چارەسەركردن (Treatment) :

١- بەشـــێكی زۆر لـــە حاڵەتـــەكان دەتوانرێـــت لـــە دەرەوەی نەخۆشـــخانە چارەســـەر بكرێـــت لـــە رێـــی پێـــدانی دەرمـــانی تایبـــەت بـــە نەخۆشـــی خـــەمۆكی وەكـــو تۆفرانیـــل و ئەنەفرانیل یان فلوكستین و سیتالۆپرام ..... هتد.
٢- چارەسەركردنی دەروونی لەرێی چارەسازی دەروونییەوە.
٣- چارەسەركردنی كۆمەڵایەتی لەرێی توێژەری كۆمەڵایەتییەوە .
٤- خەوانـــدنی نـــەخۆش لـــە نەخۆشـــخانە. چارەســـەركردنی بـــەرێگاكانی ســـەرەوە لەگـــەڵ كردنی كاری پێویست بۆ هەر حاڵەتێك كەهەبێت .
٥- بـــەكارهێنانی تـــەزووی كارەبـــا لـــەژێر بـــە نجی گـــشتیدا " هەفتـــەی دوو بـــۆ ســـێ جـــار بەتایبـــەتی لـــەو كەســـانەی كـــە خەمۆكییەكـــەیان توونـــدە و نیـــشانەكانی سایكۆســـیان هەیـــەو ســـوود لـــە دەرمـــان وەرنـــاگرن و هـــەوڵی خۆكوشـــتن دەدەن و خـــواردن نـــاخۆن . تـــەزووی كارەبـــا بەیـــەكێك لـــە چارەســـەرە گرنگـــەكان دادەنرێـــت و رێژەی كاریگەری لە ٢٠٪ زیاترە لە بەكارهێنانی دەرمان.
٦- بێگومـــان بـــەكارهێنانی هـــەر رێگـــا چـــارەیەك بـــە پێی تایبە تمەنـــدی حاڵەتەكەیـــە و بەكارهێنانی زیاتر لە رێگاچارەیەك كاریگەرترە لە تەنها رێگایەك.
٧- ســـەبارەت بـــە شـــادی دەرمـــانی دژە سایكۆســـس بـــەكاردەهێنرێت هـــەروەها دەرمانـــەكانی جێگیركردنـــی مـــەزاج و هەنـــدێ دەرمـــان و رێگاچـــارەی تـــر بـــە پێی پێویستی نەخۆشەكە.
٨- بەكارهێنانی دەرمانەكانی جێگیركردنی مەزاج وەكو تگریتۆل و دیپاكین .

ئایندەی نەخۆش (Prognosis) :

خـــەمۆكی : گەرچارەســـەری گونجاویـــان بـــۆ بكرێـــت ئـــەوا(٥٠٪)یـــان لـــەماوەی كـــەمتر لەساڵێكدا چاك دەبنەوە ئەگەری سەرهەڵدانەوەی نەخۆشی یەكە بەم شێوازەیە :

١- ١٢٥٪ حاڵەتەكـــەیان ســـەرهەڵدەداتەوە لـــەماوەی شـــەش مانگـــدا پـــاش چـــاك بونەوە.
٢- ٣٠٪-٥٠٪ حاڵەتەكەیان سەرهەڵدەداتەوە لە ماوەی دوو ساڵدا .

٢- ٥٠٪-٧٠٪ حاڵەتەکەیان سەرهەڵدەداتەوە لە ماوەی پێنج ساڵدا.

بەشێوەیەکی گشتی هەتا ماوەی نێوان سەرهەڵدانەوەیەك و سەرهەڵدانەوەیەکی تر کەم بێت ئەوا توندی حاڵەتەکە زیاتر دەبێت و نەخۆشەکە زیاتر نائارام دەبێت .

هەتاکو حاڵەتەکە ئاسان بێت و نیشانەکانی سایکۆسزی لەگەڵدا نەبێت و ماوەیەکی کەم بمێنێتەوە ئەوە ئایندەی نەخۆشەکە باشترە " باری خێزانی و هاوکاری هاورێیانی و ئەندامانی خێزان کاریگەری گەورەی هەیە لەسەرچاك بوونەوەو سەرهەڵنەدانەوەی نەخۆشییەکە.

زۆر بەکەمی روودەدات تاکێك تەنها حاڵەتی شادی هەبێت بەڵکو زۆربەی جار خەمۆکی لەگەڵدایە گەر تەنها حاڵەتی شادیشی هەبێت هەر بە حاڵەتی پەشێوی مەزاجی دووجەمسەری ناودەبرێت بە بەکارهێنانی دەرمان لە ماوەیی کەمتر لە ٢ مانگدا چاکدەبێتەوە بەڵام ئەگەری سەرهەڵدانەوەی زۆرە و دەبێ چارەسەر بەکاربێنێ بۆ ماوەی پێویست و لەلایەن پزیشکەوە کاتی راگرتنی دەرمان دیاری دەکرێت.

بەشی پێنجەم:

سکیزۆفرینیا

سکیزۆفرینیـــا

Schizophrenia

ئــەو نەخۆشــیەی لــە ســەرجەم نەخۆشــیەکانی تــر زیــاتر گفتوگــۆ هەڵــدەگرێ و تــاکو ئێستا دەیــەها پــەرتوك لەمــەر ئــەم نەخۆشــیە نوســراوە زانایــان زیــاتر لــە بۆچــونێکیان هەیــە لەمــەر ئــەم نەخۆشــیە .مێــژووی ئــەم نەخۆشــیە پــێ دەچــێ هێنــدەی مێــژووی مرۆڤایــەتی کــۆن بێــت کــۆنترین نوســراو کــەباس لــەم نەخۆشــیە بکــات نوســراوێکی هیندیــە مێژوەکــەی بــۆ ١٤٠٠ ســاڵ پــێش زایــن دەگەڕێتــەوە. بــەڵام بــەم شــێوەیەی کــە ئێــستا هەیــە بــۆ یەکــەم جــار زانــای ئــەڵمانی ئــەمیل کــرپلن لــە ســاڵی (١٩٨٦ز) بــاس لــە کۆمــەڵێك نــەخۆش دەکــات کــە نیــشانەکانیان وەك ئــەم حاڵەتــە وایــەو نــاوی حاڵەتەکــە دەنــێ (خەلەفانــدنی پــێش وەخــت) ، پاشــان لــە ســاڵی (١٩١١ز) پزیــشکی سویــسری یــوگن بلولەر بۆ یەکەم جار زاراوەی سکیزۆفرینیا بەکار دێنێ.

ســکیزۆفرینیا یەکێکــە لــە نەخۆشــیە دەرونیــەکان کــە کۆمــەڵێك نیــشانەی پۆزەتیــف و نیگــەتیفی هەیــە ، پۆزەتیفــەکان وەکــو (وەهــم و هەڵوســە) نەگەتیفــەکان وەکــو (قسەنەکردن، کەمی چالاکی کۆمەڵایەتی).

هۆکاری توشبوون بە سکیزۆفینیا :

١- بۆمــاوە: تکــوڵی لــەوە نــاکرێ کــە بۆمــاوە بــە هۆکــارێکی گــرنگ دادەنرێــت لــە نەخۆشــیە دەرونیەکانــدا رێــژەی ئاســایی توشــبوون نزیکــەی ١٪ دەبێــت ، بــەڵام گــەر یــەکێك لــە ئەنــدامانی خێــزان ئــەم حاڵەتــەی هــەبێ ئەگــەری توشــبوونی ئەنــدامانی تــر زیــاد دەکــات بــەڵام توشــبوون حــەتمی نیــە . بــۆ نمونــە گــەر یــەکێك لــە بــاوان حاڵــەتی ســکیزۆفرینیای هــەبێ ئەگــەری توشــبوونی منداڵــەکانی لــە نێــوان ١٧٪-٢٠٪ دەبــێ گــەر هــەردوو بــاوان هــەیان بێــت ئەگەرەکــە بــۆ ٢٠٪ - ٤٠٪ بەرزدەبێتــەوە ، گــەر خوشــك یــان بــرا هــەبێت ئەگەرەکــە بــۆ ئەنــدامانی تــر نزیکــەی ١٤٪ دەبێــت ، بــۆ دوانــەی لێکــچوو گــەر یــەکێکیان حاڵەتەکــەی هــەبێت ئەگــەری توشــبوونی دووەمیــان لــە نێــوان ٤٠٪- ٦٠٪ دەبێــت. ✤ ئــەم رێژانــەی ســەرەوە رێژەیــەکی جــێگیر نیــە و بــە پێی توێژینــەوەکان دەگــۆڕێ زیــاتر لــە

توێژینەوەیەك هەیە برێك زیاتر یان كەمتر لەم رێژانەیان بەدی كردووە».

٢- تەمەن: زۆربەی حاڵەتەكان لە تەمەنی هەرزەكاریدا سەرهەڵدەدەن بەلام هەندێ جۆری سكیزۆفرینیا هەیە لە تەمەنێكی دواتر سەرهەڵدەدات و ئەگەری روودانیشی لە منداڵیدا نامۆ نیە.لە نێرینەدا پێش مێینە روودەدات بە پێچەوانەی تەنگژەكانی مەزاج.

٣- كەسێتی و پێك هاتەی جەستەیی: زیاتر لەو كەسێتیانەدا روودەدات كە بەوە جیادەكرێنەوە ناوەكین و هەستەوەرن و لە رووی كۆمەلایەتیەوە سستن بەلام ئەگەری روودانی لە هەموو جۆرەكانی كەسێتیدا هەیە.

سەبارەت بە پێكهاتەی جەستە ئەوانەی لاوازن و زەعیفن زیاتر توشدەبن وەك لەوانەی خڕو قەڵەون بەلام ئەمە مانای روونەدانی ئەم حاڵەتە نیە لەوانەی جەستەیان پڕە.

٤- هۆكاری كیمیای ژیانی: گۆڕانكاری لە ئاستی وەرگرەكانی مێشك دەتوانین گرنگترین گۆڕانكارییەكان لەم چەند خاڵەدا كۆبكەینەوە.

• بەرزبونەوەی ئاستی دۆپامین كە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نیشانەكانی هەلوەسە و وەهم بۆیە یەكێك لە رێگە چارەكان بەكارهێنانی دەرمانی دژەسایكۆسسە كە دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی ئەم وەرگرە.

ئەوەی پاڵپشتی ئەم بۆ چوونە دەكات ئەوەیە هەندێ پێكهاتە هەیە وەكو (LSD) كە دەبێتە هۆی چالاك كردنی دۆپامین یان لە كارخستنی كاری دەرمانەكانی دژەسایكۆسس بۆیە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی هەلوسە بەلام ئەم راستیە ناتوانێت راڤەی سەرجەم نیشانەكانی سسكیزۆفرینیا بكات چونكە گەر زۆرچالاكی دۆپامین راڤەی هەندێ نیشانە بكات ئەوا هەندێ نیشانەی تر هەیە بەتایبەتی نێگەتیڤەكان ناتوانرێت بەم راستیە راڤە بكرێت .چونكە گەر زۆر چالاكی دۆپامین نیشانە موجەبەكان بێت كەواتە نیشانە سالبیەكان دەبێت بە كەم چالاكی راڤەبكرێت واتە لەكاتێكدا دەرمانەكانی دژەسایكۆسس دەدەین بە نەخۆش دەبێ حاڵەكەی خراپتربێت (مەبەستمان نیشانە سالبیەكانە) بەلام دەبینین هەندێ نەخۆش چاكدەبێتەوە بەو دەرمانانە، ئەمەش ئەو راستیە دەسەلمێنێ هیچ تیۆرێك

ناتوانێ راڤەی سەرجەم نیشانەکانی سکیزۆفرینیا بکات .بۆیە رۆڵی وەرگرەکان تر و تیۆریەکانی تر گرنگی خۆی هەیە، رەنگە ئەمە راستیەکی تر بخاتە روو کە هیچ نەخۆشێکی سکیزۆفرینیا سەرجەم نیشانەکانی نیە و دەرمانەکانی چارەسەریش سەرجەم نیشانەکان چارەسەر ناکەن.

- زیادبوونی چالاکی نۆرئەدرینالین .
- سیرۆتۆنین : زیادبونی ئاستی سیرۆتۆنین لە سکیزۆفرینیای درێژخایەندا ، دابەزینی ئاستی لە حاڵەتی پارانۆید و سکیزۆفرینیای کورتخایەن.
- گۆڕانکاری لە ئاستی گابا (گاما ئەمینۆ بیوتاریک ئەسید): لە سەرەتای حاڵەتەکەدا ئاستێکی نزم پاشان بەرزبونەوەی ئاستەکەی.
- هەروەها گۆڕانکاری لە ئاستی پرۆستاگلاندین و ج پرۆتین و ئەسیتایل کۆلین و فۆسفەتیدیل کۆلین و فۆسفەتیدیل سیرین و فۆسفەتیدیل ئیسانۆلامین.

٥- بەرواری لە دایکبوون : ئەوانەی لە زستان و سەرەتای بەهاردا لەدایك دەبن ئەگەری توشبونیان زیاترە بە سکیزۆفرینیا بەهۆی هەندێ هەوکردنی ڤایرسیەوە وەکو ڤیرسی کەمی بەرگری و ئیپشتیان بار ڤایرەس .

٦- ئاستی بەرگری : تێبینی کراوە ئاستی ئیمیونۆگلوبینی (جی و ئێم و ئەی) زیاد دەکات لە کەسانی سکیزۆفرینیا.

٧- پێکهاتەی مێشك : هەندێ توێژینەوە ئاماژە بەوە دەدەن کە نیشانە نەگەتیڤەکان پەیوەندیان بە پوکانەوەی هەندێ بەشی مێشکەوە هەیە بە تایبەتی بەشی پێشەوەو سەرەوەی مێشك. بە پێی ئەو توێژینەوانەی لەسەر مێشکی ئەوانە کراوە کە سکیزۆفرینیایان هەیە پاش مردنیان دەرکەوتووە کە قەبارەی مێشکیان بچوکترە، زیادبونی قەبارەی بۆشاییەکانی مێشك، لە دەستدانی هەندێ خانەی مێشك.

٨- پەیوەندی خێزانی : پەیوەندی خێزانی کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر سەرهەڵدان و ئاینەدەی سکیزۆفرینیا تێبینی کراوە ئەو خێزانانەی ئاستێکی بەرزیان هەیە لە دەربرینی سۆز (زۆر رەخنەگرتن، زۆربایەخدان بە نەخۆش ریگەنەدان بە هیچ ئازادیەك) ئەگەری سەرهەڵدانەوەی سکیزۆفرینیا چوار

هیندەی ئەو خێزانانە دەبێت کە ئاستێکی نزمیان هەیە لە دەربڕینی سۆز.

٩- ئاستی ئابووری: لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا تێبینی کراوە ئەوانەی سکیزۆفرینیایان هەیە زیاتر لە ئاستێکی ئابووری نزمدان ڕەنگە هۆکاری ئەمەش بۆ ئەوە بگەڕێتەوە ئەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە بەهۆی کارنەکردن و دابڕانی کۆمەڵایەتییەوە ئاستی ئابوریان دادەبەزێ نەك هەر لە سەرەتاوە ئاستی ئابووریان نزم بێت. بەڵام لە هیندستان تێبنی کراوە لە ئاستە بەرزەکاندا سکیزۆفرینیا هەیە.

پۆلێن کردنی سکیزۆفرینیا:

لە نێوان هەردوو سستمی ئەمەریکی و ئەورووپی برێك جیاوازی هەیە لە پۆلینکردندا بە پشت بەستن بە سستمی ئەمەریمی سکیزۆفرینیا دەکرێت بەم جۆرانەوە:

١- کەتەتۆنیا: دەکرێت بە دوو جۆرەوە

أ- کەتەتۆنیای بە تەختەبوون: ئەم جۆرە زیاتر بەوە جیادەکرێتەوە کە تاك گرفتی لە بواری جوڵەدا هەیەو جەستەی وەك تەختەی لێدێت، دەتوانێت بۆ ماوەیەکی درێژ لە یەك باردا بمێنێتەوە هەندێ جار ئەو بارە بارێکی زۆر نائاساییە یان پێویست ناکات بەو جۆرە بێت بۆ نمونە گەر داوا لەهەرکەسێ بکەیت برێك دەستی بەرزکاتەوە بۆ ئەوەی لێدانی دڵی بگریت پاش ئەوەی کارەکەت تەواو کرد بەبێ ئەوەی بەکەسەکە بڵێیتەوە دەستی دادەگرێت و دەیخاتەوە باری پێشووی بەڵام گەر کەسێك ئەم بارەی هەبێت پاش تەواوبونی کارەکە دەشێت بۆ ماوەیەکی درێژ هەندێ جار چەند کاژێك لەو بارەدا دەستی بهێڵێتەوە. یان بەبێ ئەوەی پێویست بکات ماوەیەکی زۆر لەسەر پێ ڕادەوەستێ جا شوێنەکە گونجاوبێت یان نەگونجاو. ئەم بارە پێی دەڵێن بە مۆم بوون چونکە کەسەکە وەك مۆمی لێدێت و دەتوانیت لەو بارەی ئارەزوو دەکەیت پەلەکانی بوەستێنیت بەبێ ئەوەی بەرەنگاریت بکات.

ب- کەتەتۆنیای ماخۆلان (بێ ئۆقرەیی) (catatonic excitement): لەم بارەدا نەخۆش ئۆقرە ناگرێ لە هاتوچۆی بەردەوامدایە بەبێ مەبەست، جا لە

ماڵدا بێت یان له دەرەوه هەست به ماندوێتی ناکات.

٢- پارانۆیـــا : (paranoid)؛ لـــەم بـــارەدا نـــەخۆش زیـــاتر نیـــشانەکانی وەهمـــی هەیـــه بـــۆ نمونـــه وا دەزانـــێ کەسـێ یـــان کەسـانێك هـــەن دەیانـــەوێ زیـــانی پـــێ بگەیـــەنن یـــان چـــاودێری دەکـــەن دەشـــێ ئـــەو کەســـه یـــان کەســـانه کەســـه نزیکـــەکانی خـــۆی بـــن ، هەنـــدێ جـــار گومـــان پەیـــدا دەکـــات لـــه هاوسـەرەکەی یـــان لـــه خوشـــك دایکـــی بـــەردەوام لـــه مـــشتومردایه لەگـــەڵیان بـــەوەی داوێـــن پیـــسن و خیانـــەت دەکـــەن ، لـــه هەنـــدێ بـــاری تـــردا خـــۆی بـــه کەســـێکی گـــەورە دەزانـــێ هەنـــدێجار بانگەشـــەی پێغەمبەرایـــەتی دەکـــات یـــان واخـــۆی دەردەخـــات لـــه هـــەموو بوارەکـــانی ژیانـــدا بـــه توانایـــه و خـــۆی بـــه مامۆســـتا ، پزیـــشك ، پـــارێزەر، سیاســـی ...... هتـــد دەزانـــێ. جۆرەکـــانی وەهـــم زۆرن دەشـــێ نـــەخۆش جۆرێـــك یـــان زیـــاتری هـــەبێت. دەشـــێ لەگەڵیدا هەڵوەسەی بیستنی هەبێت.

٣- جـــۆری ناڕێـــك (disorganized type)؛ ئـــەم بـــارە بـــەوە جیادەکرێتـــەوە کـــه نەگونجانـــدی ئاخـــاوتن. نـــەگونجانی یـــان نەشـــیاوی ڕەفتـــار. نەشـــیاوی وەڵام دانـــەوەی بـــۆ ڕووداوەکـــان (لـــەکاتی باســـکردنی ڕوداوی خۆشـــدا دەشـــێ دڵتـــەنگ بێـــت یان له کاتی ڕوداوی ناخۆشدا دەشی زەردەخەنه بیگرێ).

٤- دیـــاری نـــەکراو :(undifferentiated)؛ نـــەخۆش بـــڕی پێویـــست لـــه نیـــشانەی هەیـــه تـــا بڵـــێین ســـکیزۆفرینیایه بـــەڵام لـــه هـــیچ کـــام لەوانـــەی ســـەرەوە ناچـــێ بۆیـــه له هیچ خانەیەکدا جێی نابێتەوە.

٥- ســـکیزۆفرینیای مـــاوە؛ (residual)؛ لـــەم جـــۆرەدا نـــەخۆش نـــه بەتـــەواوی چـــاك بۆتـــەوە ، نـــه نیـــشانەکانی بەشـــی ئـــەوە دەکـــات بـــوترێ ســـکیزۆفرینیای هەیـــه . نـــەخۆش هەنـــدێ نیـــشانەی وەهـــم یـــان هەڵوەســـەی هەیـــه بـــەڵام هەســـت بـــه نائاســـایی ئەم بارە دەکات له دەوروبەر دانابرێت دەتوانێت ژیانی خۆی بەسەربەرێت .

نیشانەکانی سکیزۆفرینیا :

نیـــشانەکانی ســـکیزۆفرینیا لـــه نەخۆشـــێکەوە بـــۆ نەخۆشـــێکی تـــر دەگـــۆڕێ بەشێوەیەکی سەرەکی دەتوانین بڵێین کۆمەڵه نیشانەیەك هەیه لەوانه :

١- تەنگـــژەکانی هـــزر؛ ئـــەم گروپـــه بـــه کۆمەڵـــه نیـــشانەیەکی زۆر گـــرنگ دادەنـــرێ بـــۆ

ناسینەوەی سکیزۆفینیا.

أ- ئالۆزی بیرکردنەوە: لێرەدا تاك بیرەکانی تێکەڵا و چڕە، سەرەتای هەیە بەڵام کۆتاییەکەی روون نیە وەکو دەرگایەك وایە لە پشتەوەی هیچ نەبێ.

ب- نەبوونی پەیوەندی لەنێوان ڕستەکاندا: لێرەدا گوێگر لە پەیڤەکانی نەخۆش تێناگات ڕستەکانی بکەری هەیە بەبێ فرمان یان نیهادی هەیە بەبێ گوزارە واتە پێکهاتەی ڕستەکانی لەرووی رێزمانەوە تەواو نیە.

ت- پەرتەوازەیی: ئەم زاراوەیە کاتێك بەکاردەهێنرێ کە نەخۆش نەتوانێت پەیوەندیە سادەکانی بیرۆکەیەك پێکەوە ببەستێ.

پ- نەگونجان یان پێچەوانە: لەم بارەدا تاك باس لە رووداوێکی ناخۆش دەکات بەڵام لەگەڵیدا پێدەکەنێ یان بە پێچەوانەوە.

ج- وەستانی بیر: لەم بارەدا تاك بیری دەوەستێ و ناتوانێ بەردەوام بێت لە قسەکانی و پاش وەستانێك لە بابەتێکی نوێ دەدوێت، ئەم بارە بە خواستی تاك روونادات واتە خۆی بەرپرسیارنیە لەم بارە هەرچەندە هەندێجار هەوڵ دەدات ڕاڤەی بۆ بدۆزێتەوە.

ح- لادان: دەشێ تاك لە بیرکردنەوەیدا لە ڕێرەوی سەرەکی بیرەکانی لابدات بەڵام بەبێ وەستان.

خ- لاوازی (هەژاری بیرکردنەوە): لەم بارەدا تاك تەنها باس لە چەند بابەتێکی دیاری کراو دەکات و چەندبارە و چەندبارەی دەکاتەوە، کاڵ وکرچی بە ناوەرۆکەکانیانەوە دیارە.

د- بیرکردنەوەی سەرەتایی: لەم بارەدا تاك ناتوانێ ڕاڤەی پەندەکان بکات تەنها لە مانا روکەشەکانی بابەتەکان تێدەگات بۆ نمونە گەر پێی بڵێی «ئەوەی ماڵەکەی لە شوشە بێت بەرد ناگرێتە ماڵی خەڵکی» لە وەڵامدا دەڵێ تاکو تاکو نەشکێت.کاتێك دەڵێی مەبەستمکان چیە لەوەی «پەنجەکانی دەست وەك یەك نیە» دەڵێ هەندیکیان گەورەو هەندیکیان بچوك یان هەندیکیان ئەستور ئەوانی تر باریك.

٢- گرفت لە پێکهاتەی (ناوەرۆکی) بیرەکانـدا: گرنگترین جیاکەرەوە تاك لەو

باوەڕەدایە کەسێك یان کەسانێك هەن چاودێری دەکەن یان دەیانەوێ زیانی پێ بگەیەنن یان بیکوژن ، وەهمی گومان و خیانەت بەرامبەر بە ئەندامانی خێزان و هاوسەرەکەی لە زۆربەی کاتەکاندا وەهمەکان بێمانان و پێکەوە ناگونجێن دەشێ لە هەندێ حاڵەتدا وەهمەکان پێکەوە گرێ بدات و هاوسۆزیەك لە نێوان وەهمەکاندا هەبێت . نەبوونی وەهم مانای نەبوونی سکیزۆفرینیا نیە . گەر وەهمی ستمی واتە پێکەوە بەستراو هەبوو بەبێ بوونی هیچ نیشانەیەکی تر وبەبێ بوونی گرفت لە کەسێتی تاکدا حاڵەتەکە بە سکیزۆفرینیا دانانرێت بەڵکو بە حاڵەتی وەهم دادەنرێت.﴿وەهم باوەڕێکی هەڵەی چەقبەستووە کە لە دەرەوەی ژینگەی تاکە واتە کەسانی دەوروبەری هەمان باوەڕیان نیە و ئەو باوەرەی لەگەڵ کۆمەڵگەکەیدا ناگونجێ﴾.

٣- تەنگژەی دەرککردن: دەرککردن دەروازەیەکە بۆ بیر(هزر) ، لەم بارەدا تاك هەڵوسەی دەبێت واتە دەرك بە هەندێ شت دەکات لە رێی هەستەکانیەوە بەبێ بوونی شتەکان ، بۆ نمونە گوێیستی دەنگ دەبێ بەبێ بوونی دەنگ دەشێ دەنگەکان بە شێوەی فرمان بن و ئەرکێکی بەسەردا بسەپێنن خراپ بێت یان باش ، هەتا دەنگەکان هی کەسێکی نزیك و خۆشەویست بێت ئەگەری گوێڕایەڵی زیاترە هەرچەندە فرمانەکانیش خراپ بن بۆیە مەترسی ئەوەی هەیە تاك زیان بەخۆی یان چواردەوری بگەیەنێت. لە هەندێ باری تردا دەنگەکان شوێنکەوتەیی دەبن وەکو ئەوەی دەڵێن: فلانە کاری کرد، ئەوەتا پێدەکەنێ، خەریکە نان دەخوات،گاڵتەی پێ دەکەکارەکانی بە بێ نرخ هەڵدەسەنگێنن ...... هتد.

دەشێ هەڵوسەی بینین یان بەرکەوتن یان بۆنکردن یان تامکردن رویدات بەڵام بە بڕێکی کەمتر﴿ هەر چەندە لە پەرتوکە زانستیەکاندا باس لەوە دەکات ئەگەری روودانی هەڵوسەی بینین لە سکیزۆفرینیادا زۆر کەمە بەڵام ئەوەی من تێبینیم کردووە لەسەر ئەوانەی نەخۆشی سکیزۆفرینیایان هەیە ئەم جۆرە هەڵوسەیە گەر زۆر نەبێت کەم نیە﴾.

٤- گرفتی مولکداری بیرەکان: هەندێ تاك لەو باوەڕەدایە کە ئەو بیرانەی

هەیەتی هی خۆی نیە بەڵکو هی کەسانی ترەو لە مێشکیدا چێنراوە ، یان لەو باوەڕەدایە بیروبۆچوونەکانی لە لایەن کەسان و دەزگاکانی ڕاگەیاندنەوە دزراوە و پەخش دەکرێ.

٥- گرفتی سۆزداری: تاك بەوە جیادەکرێتە کە لە رووی کۆمەڵایەتیەوە ستەو حەز بە تێکەڵی کۆمەڵ ناکات و تەنانەت پەیوەندیەکی سارد لە نێوان پزیشك و نەخۆشدا دەبێت پێچەوانەی حاڵەتەکانی تر کە پەیوەندیەکی گەرم وگورە .

لەسەرەتای حاڵەتەکەدا نەخۆش زۆرجار ناتوانێ وەسفی حاڵەتی سۆزداری خۆی بکات باس لەوە دەکات لە هەمان کاتدا هەمان تاکی خۆشدەوێ و رقیشی لێیەتی .

ناجێگیری پەیوەندی بە دەوروبەرەوە و گۆڕانکاری لەو پەیوەندیە بە ئاراستەی پێچەوانە بەبێ بوونی هۆکارێکی ئاشکرا.

نەگونجانی سیماکانی روخساری لەگەڵ ئەو ژینگەیەی کە تێیدایە بۆ نمونە دەشێ لە پرسەدا پێبکەنێ یان زەردەخە بکات بەبێ بوونی هۆکارێکی روون یان لە کەشێکی پڕ شادیدا ماتەمینی دایگرێ.

٦- گرفتی ئیرادە و جوڵە و فرمان: بێگومان بۆ بە ئەنجام گەیاندنی هەرکارێك پێویستمان بە بریاردان هەیە ، یەکێك لە نیشانەکانی سکیزۆفرینیا نەبوونی ئیرادەیە، وەکو ئەوەی خوێندکارێك چەند ساڵێك لە تەمەنی خۆی دەفەوتێنێ بۆ ئەوەی قۆناغی شەشی ئامادەیی تەواو کات بەڵام خشتەیەکی وانە خوێندنی خەیاڵی بۆ خۆی داناوە بە هیچ جۆرێ بۆی پەیرەو ناکرێ ، ساڵ بە ساڵ بڕگەی زیاتر و زیاتر بۆ وانە خوێندنەکەی زیاد دەکات بەڵام بێ هودە تا لە کۆتاییدا بۆت دەردەکەوێ نەخۆشی سکیزۆفرینیای هەیە.

جۆرێکی تر لەئەمانی ئیرادە نەخۆش گوێڕایەڵی تەواو نیشان دەدات بۆ هەرفرمانێ کە پێی بسپێرن هەرچەندە پێپاسآو سەیریش بێت. یان پێچەوانەی فرمانەکان کاردەکات پێی دەڵێن نەگەتیڤیزم.

هەندێجار جەستەی وەك مۆمی لێدێت و پشکنەر دەتوانێت بە ئارەزوی خۆی چۆن بیەوێت پەلەکانی ڕاگرێت. (Waxy flexibility) هەندێجار ئەم ڕەقبوونە دەگاتە ئاستێ بەستن پێی دەڵێن لە هۆشخۆچوون.

هەندێجار ووشەی بیستراو چەندبارە دەکاتەوە بەبێ هیچ هۆیەك بەبێ مانەدوو بوون (echolalia) . یان ڕەفتاری بینراو چەندبارە دەکاتەوە ڕەفتاری پزیشك بێت یان کەسێکی تر.(echopraxia).

٧- هەندێ نیشانەی گشتی : تێکچوونی سیماکانی کەسێتی تاك و دابڕانی لە کۆمەڵ و نەتوانینی بەردەوام بوون لە کارو پیشەو گرفت لە پەیوەندی خێزانی و توندوتیژی بێ هۆ ،ڕەفتاری نەشیاو و نابەجێ کە لەگەڵ تایبەتمەندیەکانی کەسێتی ئەودا ناگونجێ.

گوێنەدان بە پاك و خاوێنی و خۆ ڕێکخستن (گەر پیاو بێت ریش نەتاشین بۆ مێینە قژ دانەهێنان و خۆ جوان نەکردن بۆ هەردووکیان خۆنەشتن و خۆ نەگۆڕین).

ئەوەی جێی ئاماژەیە هیچ نەخۆشێك نیە لە هەمان کاتدا سەرجەم ئەم نیشانانەی هەبێ بەڵام بەهۆی ئەوەی نەخۆشی سکیزۆفرینیا نەخۆشیەکی درێژ خایەنە دەشێ لە ماوەی تەمەنی نەخۆشدا زۆربەی نیشانەکان بەدەربکەون و مەرج نیە هەموو جارێ هەمان نیشانەی هەبێ بەڵکو لە جارێکەوە بۆ جارێکی تر نیشانەکان دەگۆڕێ ڕەنگە هەمان نیشانەی جاری پێشوی هەبێ بە هەندێ نیشانەی زیاترەوە یان نەمانی هەندێ نیشانەو سەرهەڵدانی هەندێکی تر.

مەرجەکانی دەست نیشان کردن :

بە پێی مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان دەبێت تاك ئەم مەرجانەی خوارەوەی هەبێت تاکو بڵێین سکیزۆفرینیای هەیە

١- لایەنی کەم دووان لەمانەی هەبێت بۆ ماوەی مانگێك یان زیاتر:

- هەڵوەسە.
- وەهم.
- ڕەفتاری نەگونجاو یان بەتەختەبوون.
- قسەی نارێك و نەشیاو.
- بوونی نیشانە نەگەتیفەکان وەکو دابڕانی کۆمەڵایەتی ، نەتوانینی دەربڕینی شادی، هەژاری (لاوازی) پێکهاتەکانی بیر ، هەژاری (لاوازی) پێکهاتەکانی ئاخاوتن.

تــەنها یــەکێك لەوانــەی ســەرەوە بەســە گــەر وەهمەکــە بــازاڕی بــوو یــان هەڵوەســەکە لــەو جــۆرە بــوو کــە فرمــان بــدات بەســەر تاکــدا لــە ڕووی ســلوکی یــان لــە بیرکردنــەوەدا یــان دوو دەنگ یا زیاتر هەبوو پێچەوانەی یەکتر بوون.

١- ئــەم نیــشانانە بــە ئاشــکرا کــار بکاتــە ســەر توانــای کــارکردن و پەیوەنــدی کۆمەڵایەتی .
٢- ئــەم نیــشانانە لایــەنی کــەم شــەش مــانگ بخایــەنێ گــەر بەشــێوەیەکی لاوازیــش بێت.
٣- هۆکاری ئەم نیشانانە نەگەڕێتەوە بۆ نەخۆشی جەستەیی یان مادەهۆشبەکان.
٤- نیــشانەکانی پەشــێوی مــەزاج یــان ســکیزۆی مــەزاجی (schizoaffective disorder)جیابکرێتەوە واتە ئەم دوو حاڵەتە نەبێت.

تێبــینی: گــەر ئــەم نیــشانانە مــانگێک کــەمتری خایانــد پێــی دەوتــرێ سایکۆســی کورتخایــەن ، گــەر لــە نێــوان مانگێــك بــۆ شــەش مــانگی خایانــد پێــی دەڵــێن پەشــێوی ســکیزۆفرینیفۆرم (ســکیزۆی بــچوك) گــەر شــەش مــانگ زیــاتر بخایــەنێت پێــی دەڵــێن سکیزۆفرینیا .

چارەسەرکردن:

وەك چــۆن لێــدوان لەمــەر ســکیزۆفرینیا کــارێکی ئاســان نیــە چارەسەرکردنیــشی نــەك کــارێکی ئاســان نیــە بــەڵکو کــارێکی گرانــە پێویــستی بــە هاوکــاری پتــەوی نێــوان پزیــشك و خێزانــی نــەخۆش و چارەســازی دەروونــی و توێــژەری کۆمەڵایــەتی و بەڕێوەبەری حاڵەت و دەرمانی باش و پزیشکی شارەزا هەیە.

١- چارەســەری ڕێگــری: بــەوەی ژنهێنــان و پێکهێنــانی هاوســەرگیری لــە نێــوان کەســانی ســکیزۆفرینیادا کــەم بکرێتــەوە گــەر ژیــانی هاوسەریــشی پێکهێنــابوو سنووردارکردنی منداڵبوون .
٢- بــەکارهێنانی دەرمــان: بــە تایبــەتی دەرمانــەکانی دژەسایکۆســس و هەنــدێجار دەرمانــەکانی دژەدڵــەڕاوکی و زۆرجــار وا پێویــست دەکــات دەرمانــەکانی جێگیرکردنــی مــەزاجیش بــەکاربهێنین. بیرمــان نــەچێ دەبــێ کــەمترین بــڕو باشــترین جۆر و ناوبەناو بەکاریبهێنین تاکو کەمترین کاریگەری لابەلایی ڕوویدات.

٣- چارەسەرکردن بە تەزووی کارەبا : یەکێکی تر لەو چارەسەرانەی بەکاردەهێنرێ بۆ نەخۆشانی سکیزۆفرینیا تەزووی کارەبایە ، دیارە بەکارهێنانی ئەم ڕێگە چارەسەرە نە بۆ زیان گەیاندنە بە نەخۆش نەبۆ ترساندنێتی (بەداخەوە هەندێ خێزان و کارمەند و پزیشك زۆرجار نەخۆش بەوە دەترسێنن گەر فلانە کار نەکەی کارەبات بۆ دەکەین گەروا بلێی کارەبات بۆ دەکەین) لە ڕاستیدا کارەبا بۆ پاراستنی سەلامەتی نەخۆش وکەس وکاری بەکاردێت لەو کاتانەی نەخۆش مەترسی ئەوەی هەیە زیان بە خۆی یان کەس وکاری بگەیەنێت. سەرەڕای بەکارهێنانی دەرمان حاڵەتەکەی بەردەوامی هەیە، ناتوانێت دەرمان بەکاربهێنێت لەبەر هەرهۆیەك یان ڕازی نابێت دەرمان بەکاربهێنێت.

لە حاڵەتی سکیزۆفرینیادا زیاتر بۆ ئەو بارانە بەکاردێت کە هاوشانە لەگەڵ خەمۆکیەکی توند ، سکیزۆفرینیای بە تەختەبوون (catatonia) .

لە زۆربەی کاتدا بەکارهێنانی تەزووی کارەبا زیانی کەمترە لە بەکارهێنانی دەرمان بە بڕێکی زۆر.

١- چارەسەری دەروونی : پاڵپشتی دەروونی هاوشان لەگەڵ ڕاهێنانەوەو چارەسەری کیمیاوی دا سودی زۆری هەیە ، بەکارهێنانی چارەسەری دەروونی چڕو قوڵ بۆ ماوەی درێژ خایەن دەرکەوتووە لە هەندێ حاڵەتدا سوودی زۆری هەیە بەلام کاتێکی زۆری دەوێ و پارە پەکی زۆر و ناتوانرێت بۆ سەرجەم نەخۆشەکان پیادەبکرێت. سەبارەت بە شیکردنەوەی دەروونی (ناخاوتنی ئازاد) نەك تەنها سودی نیە بەڵکو دەشێ زیان بە نەخۆش بگەیەنێت.

٢- کۆمەڵگەی چارەسەری: لەم بارەدا تاك دەگوێزرێتەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی بچوکتر کە زیاتر لێکتێگەیشتن و هاوکاری و گونجاندن هەبێت.ماوەیەکی دیاری کراو لەو ژینگە نوێیە دەمێنێتەوە وەکو پشویەك وایە لە ژینگە گەورەکەی لەو ماوەیەدا هەموو جۆرەکانی چارەسەری بۆ دەکرێت بە پێی پێویست پاشان دەگەڕێنرێتەوە بۆ کۆمەڵگە.

٣- چارەسەرکردن بە پیشە : ئەم جۆرە چارەسەرە کاریگەری ئاشکرای خۆی هەیە مەبەست لەم چارەسەرە تەنها پڕکردنەوەی کات نیە بەڵکو دەبێ کارێکی بە

سوود بێ و نەخۆش بەرهەمی کارەکەی ببینێ تاکو هەست بە گرنگی خۆی بکات و ببێتە پالنەر بۆ کاری باشترو چاکتر. بۆ نموونە گەر نەخۆش مێینە زیاتر بەکاری دەست خۆی خەریك دەکات پاشان بەرهەمی کارەکەی لە پێشانگایەکدا دەفرۆشرێت.نەخۆشی نێرینە زیاتر بەکاری باخەوانی و دارتاشی و ئاسنگەرییەوە خەریك دەبێ. وێنە کێشان و وەرزش و بەشداری شانۆ بۆ هەردوو رەگەز جۆرێکە لە چارەسەر.

٤- چارەسەری سلوکی وەعریفی: بۆ راستکردنەوە و هاندانی هەندێ رەفتاری گرنگ، بۆ بایەخدان بە خۆی و خۆ گونجاندن لەگەڵ دەوروبەردا، چارەسەری مەعریفیش بۆ رێکخستنەوەی ئاخاوتن و رێگرتن لە پەرتەوازەیی هزر.

٥- راهێنانەوە: بە یەکەم چارەسەر دادەنرێت بۆ نەخۆشانی سکیزۆفرینیا شان بەشانی چارەسەرەکانی تر رۆڵی کاریگەری هەیە لە گەڕاندنەوەی نەخۆش بۆ ناو کۆمەڵگە.

ماکەکانی سکیزۆفرینیا:

١- لەرووی کۆمەڵایەتی: ئەوانەی حالەتی سکیزۆفرینیایان هەیە پەیوەندی کۆمەڵایەتیان لاوازە تەنانەت پێش سەرهەڵدانی حالەتەکەش ژمارەیەکی کەم هاوڕێیان هەیە لە ژمارەی پەنجەی دەستێك تێپەر ناکات لە کاتی حالەتەکەدا ئەو بڕە پەیوەندییەش بەرەو لاوازبوون دەروات توشی گۆشەگیری دەبێت بەتایبەتی ئەوانەی نیشانەی نێگەتیڤیان هەیە.

٢- تەواوکردنی قۆناغەکانی خوێندن: سەرەڕای بوونی ئاستی ئاسایی زیرەکی هەندێجار سەرو زیرەکی ئەوانەی نەخۆشی سیکیزۆفرینیایان هەیە ناتوانن قۆناغەکانی خوێندن بەسەرکەوتووی تەواوبکەن گەر نەخۆشییەکە لە سەرەتای تەمەنەوە سەرهەڵبدات. (رێژەیەکی زۆر کەمیان نەبێت).

٣- نەتوانینی کارکردن: کارکردن بەیەکێك لە خالە باشەکان دادەنرێت بۆ ئایندەی سکیزۆفرینیا بەڵام برێکی بەرچاویان توانای کارکردنیان دادەبەزێ گرفتیان دەبێ بەتایبەتی لە کاتی دارمانی ئابوریدا ، زۆرجار وا پێویست دەکات کارێك بکەن لە خوار ئاستی زیرەکیی و بەهرمەندی خۆیانەوە بێت.

٤- پەیوەندی سێکسی : لەبەرئەوەی ئەم حاڵەتە لە نێردا لەسەرەتای هەرزەکارییەوە سەرهەڵدەدات بۆیە نێرینە برێکی بەرچاویان ناچنە ژیانی هاوسەرییەوە مێینەش برێکی دیاریان تەڵاق دراون یان ژنی دووەمیان بەسەردا هاتووە چونکە حاڵەتەکە لە مێدا برێك درەنگتر دەردەکەوێت.

سەرەرای ئەمانە گرفت هەیە لە ژیانی سێکسیدا بەهۆی لاوازی وسستی پەیوەندی سۆزداری لە لایەك و کاریگەری ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەر بەکاردەهێنرێت لە لایەکی ترەوە.

١- تاوان : هەرچەندە لای خەڵکی وابـاوە ئەوانەی نەخۆشی سکیزۆفرینیایان هەیە تاوان زیاتر دەکەن بەڵام راستی زانستی و ئەنجامی توێژینەوەکان وانالێت بەڵکو زیاتر لەتوێژینەوەیەك ئاماژە بەوە دەدات کە رێژەی تاوان لە نێوان هەردوو گروپ نەخۆش و خەڵکی ئاسایی یەکسانە بەڵام لەو شوێنانەی خزمەتگوزاری دەروونی نییە و بۆچوونی خەڵکی خراپە لەمەر نەخۆشیە دەرونییەکان هەر گرفتێك لە نێوان دوو کەس روودەدات گەر یەکێکیان نەخۆشی هەبێت هەمیشە بە تاوانبار تەماشا دەکرێ بۆیە گەر زیاتر لە بەندیخانەکاندا بن هۆکەی تاوانی زیاتر نییە بەڵکو نایەکسانی و زۆردارییە بەرامبەر بە نەخۆشەکان.

٢- مردنی پێشوەخت : بەهۆی خۆکوشتن ﴿لە ماوەی ١٠ ساڵی یەکەمی دەست نیشانکردنی نەخۆشییەکە ١٠٪ یان خۆی دەکوژێت﴾ ، خێزان کوژی ، نەخۆشییەکانی کۆئەندامی سوڕان و هەوکردن و شێرپەنجە بەهۆی زۆر جگەرە کێشانەوە.

٣- هەژاری : بە پێی هەندێ سەرژمێری سکیزۆفرینیا لە چارەکی خوارەوەی ئابووری هەشت هێندەی چارەکی سەرەوەی ئابوورییە. رەنگە هۆیەکی ئەوەبێت لە هەژاردا زیاتر روودەدات بەڵام بیرمان نەچێ ئەوانەی سەرەوەش پاش ماوەیەك لە نەخۆشیەکە دێنە چارەکەکانی خوارەوە.

٤- هاوشانی نەخۆشییەکانی تر : ئەگەری رووداني دڵەراوکێ و خەمۆکی و واسواسی زیاترە وەك لە کەسانی تر.

ئایندەی نەخۆش:

یەکێك لەو پرسیارانەی کەسوکاری نەخۆش لە پزیشکی دەکەن ئەوەیە ئایا نەخۆشەکەمان چاك دەبێتەوە ؟ ئایا لە ئایندەدا چی بەسەر دێت؟

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە دەتوانین ئایندەی باش وخراپی نەخۆش بەم خشتەیە وەڵام بدەینەوە:

ژ	ئاماژەیە بە ئایندەی باش	ئاماژەیە بە ئاندەی خراپ
١	لە کاتێکی درەنگی تەمەندا سەرهەڵدەدات	لە سەرەتای تەمەندا (سەرەتای هەرزەکاری)
٢	سەرەتایەکی توند (لە ماوەیەکی کورتدا نیشانەکان دەردەکەون)	سەرەتایەکی لەسەرخۆ (پلە بە پلە نیشانەکان دەردەکەون)
٣	ناوبەناو دەردەکەوێت (لە هەندێ کاتدا نیشانەکان دیارنامێنن)	نیشانەکان بەردەوامن
٤	لە پێش سەرهەڵدانی نەخۆشیەکە خاوەن کەسێتیەکی سەرکەوتوو و گەرم گورە لە رووی سۆزداری و کۆمەڵایەتیەوە.	پێش سەرهەڵدانی نەخۆشیەکە کەسێتیەکی لاواز و هەستەوەر و گۆشەگیرە.
٥	نەبونی کەسێکی تر لە ئەندامانی خێزان کە حاڵەتی سکیزۆفرینیای هەبێت.	بوونی حاڵەتی هاوشێوە لە خێزانەکەدا.
٦	بوونی هۆکارێکی روون (ئاشکرا) کە بۆتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتەکە.	نەبوونی هۆکارێکی روون (ئاشکرا) کە ببێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتەکە.
٧	بوونی نیشانە پۆزەتیفەکان وەکو هەڵوسە و وەهم.	بوونی نیشانە نەگەتیفەکان نەبوونی ئیرادە و دابران لە کۆمەڵ و لاوازی ئاخاوتن.

٨	پاراستنی پەیوەندی و هاوسۆزی کۆمەلایەتی.	لە دەستدانی پەیوەندی و هاوسۆزی کۆمەلایەتی.
٩	بوونی هاوسۆزی و پالپشتی خێزانی.	نەبوونی ئەو هاوسۆزی و پالپشتیە.
١٠	زوو چارەسەرکردن.	دواخستنی چارەسەر.
١١	وەرگرتنی چارەسەری پێویست لە دەرمان و چارەسەری دەروونی و راهێنانەوەی نەخۆش بۆ کۆمەل.	وەرنەگرتنی چارەسەریان تەنها بایەخدان بە جۆرێک لە چارەسەر بەبێ گوێ دانە رێگاکانی تری چارەسەر.

بە پێی توێژینەوەکان لە ٩٠٪ی نەخۆشانی سکیزۆفرینیا دەتوانن بگەرێنەوە بۆ ناو کۆمەلگەو ژیانی خۆیان بەسەربەرن. هەندێ سەرچاوەی تر ئاماژە بەوە دەدات لە ٥٠٪یان هەولێ خۆکوشتن دەدەن بەتایبەتی لە کاتی خەمۆکی و بوونی هەلوەسەی بیستن نزیکەی لە ١٠٪ یان هەولەکەیان سەردەگرێت.

بەشی شەشەم:

پەشێوی دڵەڕاوكێ

دڵەڕاوكێی گشتی

حالەتی تۆقین

ترسی كۆمەڵاتی

ترسی تایبەت

ئەگۆرەفۆبیا

واسواسی

پەشێوی پاش زەبری دەرونی

پەشێوی دڵەراوکێ

Anxiety disorder

پۆلێن کردن:

گەلێك پۆلێن کردن هەیە بۆ حاڵەتی دڵەراوکێ ئاسانترینیان ئەمەی خوارەوەیە

١- دڵەراوکێی بەردەوام : حاڵەتی دڵەراوکێی گشتی.

٢- دڵەراوکێی ناوبەناو: ئەمیش دەکرێت بە سێ جۆرەوە.

٣- پەیوەندی نیە بە بارێکی دیاری کراوەوە: حاڵەتی تۆقین.

أ- پەیوەندی دارە بە بارێکی دیاری کراوەوە: حاڵەتی ترس ، ئەمیش (ترس) دەکرێت بەسێ جۆرەوە:

- ترسی کۆمەڵایەتی.
- ترسی تایبەت یان دیاری کراو یان ترسی سادە.
- ئەگۆرەفۆبیا.

ب- لەهەردوو بارەکە ڕوودەدات: حاڵەتی تۆقین کەهاوشانە لەگەل ئەگۆرەفۆبیا.

هەندێ سەرچاوە هەردوو حاڵەتی عەمەلی (واسواسی) و زەبری دەرونی پاش فشار لەم بەشەدا پۆلێن دەکەن.

دڵەراوکێی گشتی

Generalized anxiety disorder

بریتییە لە ترسێکی نائاسایی کە ناگونجێ لەگەڵ هیچ وورووژێنەرێکی دەرەکیدا.
نزیکەی ١٠٪-١٥٪ ی ئەوانەی سەردانی پزیشك دەکەن حاڵەتی دڵەراوکێیان هەیە ئەوانەی لە نەخۆشخانە دەخەوێنرێن نزیکەی لە ١٠٪ یان ئەم حاڵەتەیان هەیە.

بە پێی نیوگرۆشل و دوك نزیکەی ١٩ ملیۆن هاوڵاتی حاڵەتی دڵەراوکێیان هەیە، بە پێی هۆفلەر و ستین و هاوڕێکانیان زیاتر لەو کەسانەدا روودەدات کە جگەرەکێشن و لە خوار تەمەنی ٤٥ ساڵیەوەن و جیابونەتەوە یان تەلاق دراون و ئاستی کۆمەلایەتیان نزمە. رێژەی توشبوون نزیکەی لە ٣٪ و مێینە زیاتر توشدەبێ وەك لە نێرینە.

نیشانەکانی :

نیشانەکانی دڵەراوکێ سەرجەم کۆئەندامەکانی لەش دەگرێتەوە بڕێکی زۆری ئەو حاڵەتانەش کە لەم بەشەدا باس دەکرێت بڕێکی زۆر لە نیشانەکانیان هاوشێوەن بەلام جیاوازیش هەیە لە کاتی سەرهەڵدان، بڕی توندی نیشانەکان، چۆنێتی دەستپێکردنی نیشانەکان ، ماوەی مانەوەی نیشانەکان.

کۆئەندامی سوڕان: دڵەکوتێ، خێرالێدانی دڵ، سنگ ئێشە، بەرزبونەوەی پەستانی خوێن، کۆئەندامی هەناسە: ناڕەحەتی هەناسەدان ، هەستکردن بە خنکان، هەناسەکوتێ، هەستکردن بە بوونی شتێك لە گەروودا، کۆئەندامی هەرس: دەم ووشکبوون ، دڵتێکەڵهاتن، دڵەسوتێ، ژان و پێچ لە ریغۆڵەکان.نەمانی ئارەزووی خواردن،سکچوون،ڕشانەوە.

کۆئەندامی دەمار: مێروولەکردن ، سڕبوونی دەمارەکان ، لەرزین، بێغەوی، ڕەقبوونی ماسولکەکان، لاوازی گشتی، لەرزینی پێلوی چاو (چاوفرین)، زیادبوونی پەرچەکرداری دەمارەکان لە کاتی پشکنیندا.

کۆئەندامی میز: میزەچورکێ، زووزوومیزکردن.

پێست: سووربونەوەی روخسار (بەرزی فشاری خوێن) یان کاڵ بونەوەی ڕەنگ

(دابەزینی فشاری خوێن)، عەرەقکردنەوە هەموو لاشە بەتایبەتی ناودەست، گەرم داهاتن یان سارد داهاتن، خوراندن.

چاو: کشانی بیلبیلەی چاو. نیشانە دەرونیەکان: زووتورەبوون، کەمبونەوەی تەکرکیز کردن، کەمبونەوەی هۆشیێدان، بیرچونەوە، ترسان، بەئاگابوون، راچەڵەکین، هەستکردن بە گۆڕانی دەوروبەر، هەستکردن بە گۆڕانی خود، شڵەژان، نەتوانینی زاڵبوون بەسەربیرکردنەوەدا، جامبوون، ترسان لەوەی کۆنترۆڵی خۆی لەدەست بدات، ترس لە نەخۆشی دەرونی، ترسان لە مردن، دووبارەبونەوەی بیری تارسناک، دوورەپەرێزی لە رووداوەکان، گرفت لە ئاخاوتندا تەتەلەکردن، بێئارامی.

تێبینی: زۆرگرنگە پزیشك کاتێك نەخۆش سەردانی دەکات ئەو حاڵەتانە جیابکاتەوە کەدەبێتە هۆی دڵەراوکێ چونکە گەلێك نەخۆشی جەستەیی هەیە نیشانەکانی هاوشێوەن لەگەڵ دڵەراوکێدا لەهەمان کاتدا کاتێك پزیشکی هەناوی دڵنیابوو ئەم نەخۆشە حاڵەتێکی هەناوی یان نەخۆشی جەستەیی نیە پێویست ناکات بە پشکنینی زیادە پارە بە نەخۆش سەرف بکات و بەردەوام هاتوو چۆی پێبکات لەبری چاکبونەوە زیاتر توشی دڵەراوکێی بکات.

گرنگترین ئەو نەخۆشیانەی برێك لە نیشانەکانیان هاوشێوەی دڵەراوکێن.

١- کۆئەندامی سوڕان: نەخۆشیەکانی دڵ (رەقبونی دیواری دڵ) و زمانەی دوانەی دڵ.

٢- کۆئەندامی هەناسە: رەبو، نەخۆشی درێژخایەنی داخرانی بۆریەکانی هەناسە.

٣- کوێرە رژێنەکان: زۆری یان کەمی چالاکی پەریزادە رژێن (غودەی دەرەقی)، دابەزینی ئاستی شەکر لە خوێندا، دابەزینی ئاستی کالیسیۆم، نیشانەی کوشین.

دوەرەم: وەرەمی پەنکریاس، فیوکرۆمۆسایتۆما.

١- کۆئەندامی دەمار: پەرکەم لە لاجانگە بەشی مێشکەوە بێت.

٢- هەوکردن: نەخۆشی سیل، تای مالْتە.

٣- گرفتنی پەیوەندار بە دەرمان و مادەهۆشبەرەکان: سەرەتای وازهێنان لە مەی خواردنەوە ، حەبی خەواندن.مادەهۆشبەرەکانی تر.

لەبەر ئەم هۆیانەی سەرەوە پێویستە پزیشك بەووردی پرسیاری تەواو لە نەخۆش بکات و کاتی پێویستی بداتێ تاکو بە هەڵەدا نەچێ لە دەستنیشانکردنی حاڵەتەکەدا ئەمە لە لایەك لە لایەکی ترەوە پزیشك پێویستی بە کاتیکی تەواوە تاکو نەخۆش هێور بکاتەوەو سروشتی حاڵەتەکەی بۆ باس بکات وهەندێ رێنمایی بداتێ تاکو بزانێت چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ حاڵەتەکەیدا بکات.

هەندێ دەرمان هەیە لەکاتی بەکارهێنانیاندا هەندێ نیشانە دروست دەکەن کە هاوشێوەی نیشانەکانی دڵەراوکێن:

- دەرمانەکانی دژەفشاری خوێن و دژە ناریکی لێدان دڵ.
- دەرمانەکانی بۆری هەناسە: دەرمانە کشێنەرەکانی بۆری هەناسە.
- دەرمانەکانی دژە پەرکەم یان دژەپارکینسۆنیزم.
- دەرمانەکانی دژەخەمۆکی ،دژەسایکۆسس.
- هەندێ دەرمانی دژەزیندە(ئەنتی بایۆتیك)، دەرمانەکانی چارەسەری نەخۆشی شێر پە نجە.سایرۆکسین.

هۆکارەکان:

١- بۆماوە: ئەگەر یەکێك لە ئەندامانی خێزان ئەم حاڵەتەی هەبێت ئەگەری توشبوونی ئەندامانی خێزان بە پێنج هێندە زیاد دەکات.(لە ١٥٪)، لە دووانەی یەك هێلکەدا گەر یەکێکیان حاڵەتەکەی هەبێ ئەگەری توشبوونی دووەمیان لە ٥٠٪یە.

٢- پەروەردەکردنی منداڵ: بێگومان پەروەردەکردنی منداڵ کاریگەری گەورەی هەیە لەوەی لەئایندەدا زیاتر توشی حاڵەتی دڵەراوکێ ببێت وەکو ئەوەی باوان زیاتر لە پێویست تواناو چالاکیەکانی منداڵ سنوردارکەن یان هیچ سۆز و خۆشەویستیەکی بۆ دەرنەبرن . پێشوەخت لەشیر برینەوە.

٣- تێکچوونی ئاستی وەرگرەکانی مێشك : دابەزینی ئاستی گاما ئەمینۆ بیوتاریك ئەسید و سیرۆتۆنین هەروەها بەرزبونەوەی ئاستی نۆرئیپینیفرین.

٤- زۆر بەکارهێنانی قاوە ، کەمی ڤیتامین بی ١٢ ، نزم بونەوەی یان بەرزبونەوەی ئاستی شەکر، تێکچونی لێدانی دڵ، زۆرچالاکی رژێنی پەریزادە، کەم خوێنی ، هەندێ حاڵەتی تر «لەم بارەدا دەبێ بەشوێن چارەسەری نەخۆشیەکەدا بگەرێین».

٥- فشار: جا فشاری ئابووری بێت یان کۆمەڵایەتی یان سیاسی فشارەکە بە شێوەیەکی بەردەوام بێت یان ناوبەناو وەکو ئەوەی لە ماوەی تاقیکردنەوەدا ژمارەیەکی زۆری خوێنکار هەست بە دڵەراوکێ دەکات بە ئەمانی وەرزی تاقیکردنەوەکان دڵەراوکێیەکەیان نامێنێ.

تێبینی: هەندێ لە سەرچاوەکان دڵەراوکێ دەکەن بە دوو جۆرەوە بەسود و بێ سوود (زیان بەخش) دەڵێن هەرکاتێ دڵەراوکێ ببێتە هۆی ئەوەی هەڵسیت بەکارێ سود بە خۆت بگەیەنیت و هەوڵێ چارسەری کێشەکە بدەیت ئەوە بەسوودە هەرکاتێ ئەوەی پێی هەڵدەستیت بێ سوود بێ بە جۆری دووەم ناودەبرێت بۆ نمونە خوێندکار گەر ترس و دڵەراوکێکەی وای لێبکات زیاتر بخوێنێ و خۆی ماندوو بکات بەسوودە بەلام دایکێك کورەکەی یان یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەی درەنگ دەگەرێنەوە بەردەوام بە ناوماڵدا هاتوچۆ دەکات بەبێ ئەوەی هیچ بکات دەڵێ دەستم ناچێتە هیچ کارێ ئەمەییان جۆری بێ سوودە.

چارەسەرکردن:

١- دانیشتن لەگەڵ نەخۆش بۆ روون کردنەوەی سروشتی حاڵەتەکەی .

٢- گەر پێویستی کرد و نەخۆش حەزی کرد گفتوگۆکردن لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی سەبارەت بە حاڵەتی نەخۆشیەکە.

٣- هەندێ رێنمایی دەرونی وەکو هەناسەدان بە قوڵی و راهێنانەکانی خۆخاوکردنەوە فێری نەخۆش بکرێ تاکو زاڵبێت بەسەر حاڵەتەکەدا.

٤- فێرکردنی نەخۆش بەوەی پەیڤی جوان بە خۆی بلێ و هەندێ دیمەنی جوان بێنێتە بەرچاوی خۆی تاکو هەست بە ئارامی بکات.

٥- گەر هەر حاڵەتێکی دەرونی تر وەکو خەمۆکی هەبوو بە پێی پێویست چارەسەر بکرێت.

٦- گران بە دوای هەر کێشەیەك یان گرفتێك کە نەخۆش هەیەتی هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی لەرێی نەخۆش خۆیەوە ، خێزان، هاورێکانی ، توێژەری کۆمەڵایەتی، چارەسازی دەرونی.

٧- ئەو بابەتانەی نەخۆش گرفتی هەیە بەرامبەری هەوڵ بدرێت ریزبەند بکرێ یەکەیەکە، پاشان هەوڵی چارەسەریان بۆ بدرێ هەر هێندەی توانیمان کلیلی یەك گرفت بکەینەوەو چارەسەری بکەین، ئیتر نەخۆش فێردەبێ گرفتەکانی تر خۆی چارەسەری دەکات ، پزیشك و چارەسازی دەرونی و توێژەری کۆمەڵایەتی دەتوانن هاوکاری بکەن بە پێی پێویست.

٨- بە ئاگابوون لەوەی نەخۆش پەنا نەباتە بەربەکارهێنانی مادەهۆشبەرەکان و ئەو دەرمانانەی لەسەری رادێت و توشی ئالودەبونی دەکات .گەر پێویستی کرد بەکاریهێنانی دەبێ بۆ ماوەیەکی دیاری کراو بە برێکی کەم بێت و رێگە نەدرێت نەخۆش ئەو دەرمانانە بکرێتەوە بەبێ پرسی پزیشك.

٩- دەرمانانەکانی دژەخەمۆکی بە چارەسەرێکی گرنگی دڵەراوکێ دادەنرێت و نابێتە هۆی ئالوودەبوون .

١٠- هەندێ نیشانەی دڵەراوکی هەیە(وەکو دڵەکوتی ،لەرزین) گەر نەخۆش بێزاربکات دەتوانین دەرمانی پێویستی بۆ بەکاربێنین بەبێ ئەوەی توشی ئالوودەبونی بکات .

ئایندەی نەخۆش:

گەر ماوەیەکی کورت بێ زوربەیان چاك دەبنەوە. گەر ماوەی شەش مانگ زیاتر بێت پێویستی بە چارەسەر هەیە بە زیاتر لە رێگەیەك ، یەك لە پێنجیان چاك دەبنەوە و ئەوانی تر پێویستیان بە چارەسەری درێژخایەن هەیە .

ئەوانەی ماخۆلان ،بیری خۆکوژی، نیشانەکانی هستریا، بورانەوەیان هەیە ئایندەیان زۆرباش نیە .

حاڵەتی تۆقین

Panic disorder

یەکێکە لە پەشێویە دەروونیەکان ،کە زۆرجار لای نەخۆش وپزیشکیش بە هەڵە دەستنیشان دەکرێت و بە نەخۆشیەکی جەستەیی دیاری دەکرێت. دەکرێت بە دوو جۆرەوە:

١- نۆبەی تۆقین: لەم بارەدا تاك توشی تۆقین دەبێت بەبێ هیچ پێشەکیەك و لە ماوەی ١٠ خولەکدا نیشانەکان دەگاتە لوتکەو نیشانەکان ماوەی ٢٠-٣٠ خولەك دەخایەنێ زۆر بە دەگمەن ماوەی کاژێرێکی پێدەچێت. رێژەی توشبوون نزیکەی لە ٨٪ دەبێت.

نیشانەکانی تۆقین:

- هەناسە تەنگی ،دڵەکوتێ، خێرا لێدانی دڵ، ئازاری سنگ .
- هەست بە خنکان، نزیك بوونەوە لە مردن تاك دەڵێت ﴿واهەست دەکەم خەریکە، دەمرم هەناسەم بۆ نادرێ، ئەلێم ئێستا دڵم دەوەستێ﴾.
- دەم ووشکبوون ، عەرەقکردنەوە.
- لەرزین و ڕاوەشاندن.
- هەستکردن بە گێژی و لاوازی و هەندێجار بوانەوە.
- هەستکردن بەوەی خۆی گۆڕاوە یان دەوروبەر گۆڕاوە .
- هەستکردن بەوەی خەریکە کۆنترۆڵی خۆی لەدەست بدات یان خەریکە عەقڵی لە دەست بدات.
- سڕبوون .
- گەرم داهاتن یان هەستکردن بە ساردبونەوە.

٢- حاڵەتی تۆقین : بریتیە لە چەند نۆبەتێکی تۆقین ،تاك لە ترسی ئەوەدایە نۆبەتی تری بۆ بێت بۆیە ڕێرەوی ژیانی دەگۆڕێت و زیاتر لە ماڵدا گۆشەگیر دەبێت ، ئەمەش کاریگەری گەورەی دەبێت لەسەر ژیانی تاك ناتوانێت برەو بە رەوتی ژیانی بدات گەر خوێندکار بێت یان فەرمانبەر یان هەر کاروپیشەیەکی

تری هەبێت بەتایبەتی گەر بڕێوی کەسانی تر لەسەر ئەم بێت ئەوا کاریگەری لەسەر ژیانی ئەوانیش دەبێت. دەشێ حاڵەتی تۆقین هاوشان بێت لەگەڵ حاڵەتی نەگۆڕەفۆبیا یان بە تەنها بێت.

هۆکاری ئەم حاڵەتە:

زۆری چالاکی نۆرئەدرینێرجیك و کەمی چالاکی گاما ئەمینۆبیوتاریك ئەسید و سوود وەرگرتنیان لەو دەرمانانەی کاریگەریان هەیە لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین بەڵگەن لەسەر کاریگەری ئەم مادانە لە هۆکاری ئەم نەخۆشیە.

چارەسەر:

١- دەرمانی دژەخەمۆکی بەتایبەتی گرۆپی تایبەت بە ڕێگر لە گەڕاندنەوەی سیرۆتۆنین.

٢- دەرمانەکانی دژەدڵەڕاوکێ بۆ ماوەیەکی کورت و لەژێرچاودێری پزیشکدا.

٣- چارەسەری مەعریفی و ڕەوشتی.

ترسی کۆمەڵایەتی

Social phobia

بریتییە لە ترسێکی یان دڵەڕاوکێیەکی نەگونجاو تاك هەستی پێدەکات کاتێك بەرەو ڕووی بارێکی کۆمەڵایەتی دەبێتەوە کە لە لایەن کەسانی ترەوە چاودێری دەکرێ یان ڕەخنەی لێدەگیرێت.

بە پێی پەیمانگای نیشتمانی بۆ تەندروستی دەرونی لە ئەمەریکا نزیکەی ٣,٧٪ ی دانیشتوانی ئەمەریکا کە تەمەنیان لە نێوان ١٨-٥٤ ساڵە ترسی کۆمەڵایەتیان هەیە، نزیکەی ٥ ملیۆن هاوڵاتی دەکات. زۆربەی توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن لە مێینەدا زیاتر وەك لە نێرینە.

هۆکاری ئەم حاڵەتە:

گەلێك هۆکاری کۆمەڵایەتی و دەرونی و بایۆلۆجی کارگەری هەیە لە سەرهەڵدانی ترسی کۆمەڵایەتی بۆنمونە ئەو باوانەی کە زۆر بایەخ بە منداڵەکانیان دەدەن و بواری چالاکیان لێدەگرن لە هەموو کارێکی ژیانیاندا دەست وەردەدەن بواری هەناسە بۆ منداڵەکانیان ناهێڵنەوە ئەگەری توشبونی منداڵەکانیان بە ترسی کۆمەڵایەتی زیاترە لە منداڵانی تر.

بەسەرهاتی ناخۆشی ژیان لە سەرەتای تەمەندا کاریگەری ئاشکرای هەیە لە سەر ئایندەی تاك و سەرهەڵدانی ترسی کۆمەڵایەتی. هەروەها هۆکاری بۆماوە کاریگەری ڕوونی هەیە سەرەرای ناهاوسەنگی لە ئاستی سیرۆتۆنین و دۆپامین و گاما ئەمینۆ بیوتاریك ئەسید. بۆماوە لە دووانەی دوو زەردێنە لە ١٥٪ و لە دووانەی یەك زەردێنەوە لە٢٥٪.

نیشانەکانی:

دەشێ سنووردار بێ بۆ هەندێ باری کۆمەڵایەتی دیاری کراو یان گشتگیر بێ بۆ زۆربەی بارە کۆمەڵایەتییەکان وەکو ئەوەی ئاخاوتن لە نێو کۆمەڵێ خەڵکیدا، لێدوان بۆ هۆکانی ڕاگەیاندن، چاوپێکەوتنی خەڵکی نامۆ، بەخێرهاتنکردنی میوان، نانخواردن لە چێشتخانەی گشتیدا، ترسان لە چوونە ناو دوکانەوە بە تەنها

بۆ كرینی پۆشاك و پێداویستی، قسەكردن لەگەڵ كەسانی بەرپرسدا، بۆ نموونە دەشێ خوێندكارێك زۆر زیرەك بێت بەڵام لە پۆلدا بەشداری وەڵامی پرسیارەكان نەكات چونكە ترسی ئەوەی هەیە هەڵە بكات لەو كاتەدا هەست دەكات هەناسەی تەنگ دەبێ و دڵی خێرا لێدەدات و دەمی ووشك دەبێ و گەلێ نیشانەی تر وای لێدەكات زیرەكی و بەهرەی خۆی دەرنەخات.

نیشانەكان سەرجەم كۆئەندامەكانی لەش دەگرێتەوە.

كۆئەندامی سوڕان: دڵەكوتێ، خێرالێدانی دڵ، سنگ ئێشە.

كۆئەندامی هەناسە: نارەحەتی هەناسەدان ، هەستكردن بە خنكان.

كۆئەندامی هەرس: دەم ووشكبوون ، دڵتێكەڵهاتن، ژان وپێچ لە ریخۆڵەكان.

كۆئەندامی دەمار: مێرولەكردن و سڕبوونی دەمارەكان و لەرزین.

كۆئەندامی میز: میزەچوركێ، زووزوومیزكردن.

سەرگێژبوون ، بەرچاوڕەشبوون، ترسی لەدەست دانی كۆنترۆڵ، ترسی مردن، گەرم داهاتن .

هەوڵ دەدات لەو شوێن و چالاكیانە خۆ بەدوور بگرێ و بیانوویەك دەدۆزێتەوە بۆ بەشداری نەكردن.

چارەسەر:

١- چارەسەری سلوكی و مەعریفی.
٢- تەكنیكی چارەسەركردنی دڵەڕاوكێ.
٣- راهێنان لەسەر چالاكیە كۆمەلایەتیەكان.
٤- بەكارهێنانی دەرمان بۆ ماوەیەكی دیاری كراو لە ژێر چاودێری پزیشكدا.

ماكەكانی نەخۆشیەكە:

ترسی كۆمەلایەتی گەر چارەسەرنەكرێ دەبێتە هۆی سنورداركردنی چالاكیەكانی ژیان وا لەتاك دەكات توشی هەندێ نارەحەتی و گرفت ببێ گرنگترینیان ئەمانەن:

١- بەكارهێنانی مەی و مادەهۆشبەرەكان بۆ زاڵبوون بەسەر حاڵەتەكەدا بەلام سات بە سات خراپتر دەبێ و گیرۆدەی زیانەكانی ئەم مادانەش دەبێ.

٢- به زەحمەت دەتوانێت هاورێ پەیدا بکات.

٣- سنورداری خوێندن یان کارکردن ، هەرگیز توانای ڕاستەقینەی خۆی بەدەرناکەوێ بۆیە لە بواری خوێندن و کاردا مافی خۆی وەرناگرێ.

٤- بیری خۆکوژی نزیکەی ٣٤٪ بیری خۆکوژیان هەیە ولە ١٢٪ یان هەولی خۆکوژیان هەیە.

٥- زۆرجار ترسی کۆمەلایەتی هاوشان دەبێت لەگەل نەخۆشیە دەرونیەکانی تردا بۆ نمونە ٢٠٪ -٢٥٪ یان خەمۆکیان هەیە و نزیکەی ١٢٪ حالەتی تۆقینیان هەیە و نزیکەی نیوەیان ترسی تایبەتیان هەیە و لە ٣٤٪ یان حالەتی واسواسیان هەیە . بە شێوەیەکی گشتی نزیکەی لە ٨٠٪ یان جگە لە ترسی کۆمەلایەتی حالەتێکی دەرونی تریان هەیە.

زۆرگرنگە ترسی کۆمەلایەتی لە شەرم کردن جیابکەینەوە ئەویش بەوەی شەرم کردن کاتێك ڕوودەدات کە پەیوەندی بکەیت بە خەلکیەوە بەلام ترس لەو کاتەو تەنانەت لە کاتی چاوەڕوانی بۆ پەیوەندی کردنیشدا ڕوودەدات، شەرم هۆکارەکەی دەرونیە بەلام ترس هۆکارەکەی دەرونی وکیمیاویشە ، چارەسەری شەرم بە ڕێنمایی دەرونی دەبێت بەلام ترس بە ڕێنمایی و دەرمان ،لە حالەتی شەرمدا تۆقین ڕوونادات بەلام لە ترسدا ڕەنگە ڕوویدات.

ئایندەی نەخۆش :

بە بەکارهێنانی دەرمان و چارەسەری دەرونی لە ٩٠٪یان چاکدەبنەوە.

حالەتێك : کوڕێکی تەمەن ٢٨ سال، دانیشتووی شار، خوێندنی ناوەندی تەواوکردووە، لە یەکێك لە فەرمانگەکانی میریدا کاردەکات، لەرووی کۆمەلایەتیەوە دابڕانێکی ئاشکرای هەیە ، تەنانەت لە ئاهەنگی ژنهێنانی براکەی بەشداری نەکردووە، هەر لەبەر ترس لە تێکەل بوون نەچۆتە زانکۆ یان پەیمانگا، گرفتی سەرەکی نەتوانینی هاوسەرگیریە چونکە هەست بە ترسێکی گەورە دەکات لەوەی لەگەل مێندا گفتوگۆ بکات.بە تەنیا ناچێتە هیچ چێشتخانەیەك لە ترسی چاوی خەلکی. پاش چوار مانگ لە ڕێنمایی دەرونی و چارەسەر بە دەرمان ماوەیەك پێش ئێستا چۆتە ژیانی هاوسەریەوە.

ترسی تایبەت (دیاریکراو) یان ترسی سادە

Specific phobia (Simple phobia)

بریتیە لە ترسانێکی بێ پاساو لە شتێکی یان دیاردەیەکی دیاریکراو .ڕێژەی توشبوون نزیکەی لە ١١٪ ، نێر زیاتر توشدەبێت وەك لە مێ بەڵام ترس لە گیانداران لە مێدا زیاترە.

هۆکاری ئەم حالەتە :

١- بە پێی تیۆری شیکارە دەرونی هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ ترسێکی دیاریکراو لە ئەستدا بە پێی کات خۆی دەنوێنێ لە هەستدا بە ترسان لە شتێکی تر.

٢- بە پێی تیۆری فێرکاری هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ فێرکردن لە قۆناغەکانی سەرەتای تەمەندا منداڵ فێردەکرێ لە دیاردە و شتەکانی دەوروبەر بترسێ.

٣- بۆ ماوە لە دوانەی یەك زەردێنە لە ٢٥٪ لە دوانەی دوو زەردینە لە ١١٪.

جۆرەکانی :

١- ترس لە گیانداران : مشك ، مار، سیسرك، کولە، ....هتد لە قۆناغی منداڵیەوە سەرهەڵدەدات.

٢- ترس لە دیاردە سروشتیەکان: هەورە بروسکە، باران، لافاو، زریان،......هتد بەهەمان شێوە لە منداڵیەوە سەرهەڵدەدات.

٣- ترس لە شوێنی دیاری کراو: بەرزکەرەوە(مصعد)، پرد، شوێنی داخراو،.....هتد.

٤- ترس لە خوێن – دەرزی لێدان: ترس لە بینینی خوێن یان برینداری یان دەرزی لێدان زۆرجار لەگەڵیدا دەبورێتەوە.

٥- جۆرەکانی تر: وەکو ترس لە نەخۆشی یان ترس لەوەی شتێك نەبێ پاڵی پێوە بدات.

چارەسەر:

ترسی تایبەت هەمیشە لەرێی چارەسەری کرداریەوە (سلوکی)ەوە چارەسەر دەکرێت ، ئەویش بە :

١- کەم کردنەوەی هەستەوەری بەوەی هێندی هێندی لەو شتەی نزیك بکەیتەوە کە لێی دەترسێ بۆ نموونە گەر لە بەرزی دەترسێت هێندی هێندی و هەرجارەی نهۆمێك بەرزتر دەروات بە هاوکاری یەکێك ، یان گەر لە گیانداریك دەترسێ بەهەمان شێوە وورده وورده لەو گیانداره نزیك دەکرێتەوە.

٢- نوقمکردن؛ واتە ڕاستەوخۆ و بەبێ پێشەکی بەرەو رووی حاڵەتەکە دەکرێتەوە بۆ نموونە گەر لە مشك دەترسێ دەخرێتە ژوورێکەوە کە چەند مشکێکی تێدا بێت، یان گەر لە بەرزی دەترسێ دەبرێتە سەربانی باڵەخانەیەکی چەند نهۆمی.

٣- رۆل بینین؛ هەوڵ دەدرێت لەرێی نواندنەوە وای لێبکرێت ترسەکەی کەم بێتەوە.

ئەگۆرەفۆبیا

Agoraphobia

مەبەست لێی ترسانە لە شوێنی کراوە بەلام بۆ ترس لەم شوێنانەش بەکاردێ

- بازاڕو سوپەرمارکێت.
- پاس و شەمەندەفەر.
- قەرەباڵغی.

هەر شوێنێك کە نەتوانرێت بەجێ بهێلرێ بەبێ ئەوەی ببێتە جێی سەرنج ڕاکێشانی (هۆشپێدانی) دەوروبەر وەکو کورسی ناوەڕاستی شانۆ. ڕێژەی توشبوون نزیکەی لە ٢٪ دەبێت ،مێ سێ هێندەی نێر توشی دەبێت.

گەر چارەسەر نەکرێ ڕۆژ بەڕۆژ خراپتر دەبێ تساوای لێدێت زوربەی کات لەماڵدا دەبێ و زۆر بەکەمی دەچێتە بازاڕ و ژیانی ناسایی نامێنێت. لە هەندێ حاڵەتی قورسدا لە ماڵ ناچێتە دەرێ گۆشەگیر دەبێ چاوەڕێیە کەی نۆبەکەی بۆ بێت.

ئەگۆرەفۆبیا دەشی هاوشان بێت لەگەڵ نۆبەی تۆقین یان بەبێ تۆقین بێت. بە هەمان شێوەی حاڵەتی تۆقین چارەسەر دەکرێت دەتوانین هاوسەرەکەی یان یەکێك لە ئەندامانی خێزان وەکو یاریدەدەری چارەساز بەکاربێنین.

واسواسی (عەمەلی)

Obsessive compulsive disorder

بریتیە یە سەرهەڵدانی حاڵەتێکی دەروونی کە هەمان بیر ، بۆچوون ، وێنە ، چەند بارە دەبێتەوە لە مێشکی تاکدا و دڵنیایە لەوەی لە ناخی خۆیدا سەرهەڵدەدات نەك لە دەرەوە بەسەریدا بسەپێنرێ و هەوڵی بەرەنگاربونەوەی دەدات بەلام زۆرجار بێهودەیە و ناچاردەبێت شوێنی ئەو بیرو بۆچوونانە بکەوێت و کاتێکی زۆری خۆی بەو بابەتانەوە دەکوژێت . گەر شوێن ئەو بیرانە نەکەوێت هەست بە نارەحەتی دەکات و وازی لێناهێنن دووبارەو چەندبارە دەبێتەوە و گەر شوێن ئەو بیرانە بکەوێت برێك بۆ ماوەیەکی کاتی هەست بە ئارامی دەکات بەلام کاتێکی زۆری لێدەگرێت و بەردەوام بابەتی بێماناتر و سەیرتر بە مێشکیدا دێت.

بۆ نمونە، تاك بەردەوام بە بیریدادێت کە قسەی ناشرین یان ڕەفتارێکی نەشیاو یان کوفر بکات بەبێ هیچ هۆیەکی دیار، یان بەبیریدا دێت زیان بە دەوروبەر بگەیەنێ یا دووبارەکردنەوەی ژماردنی ژمارەکان بەشێوەیەکی دیاری کراو ، هەندێجار ئەم بارە لە سنوری بیرکردنەوە تێپەردەبێت و دەچێتە بواری کردارەوە وەکو دووبارە وچەند بارە دەست شتن هەندێ جار تاك ماوەی چەند کاژێرێ بەم کارەوە خەریك دەبێ، سەرەڕای ئەوەی دەزانێ دەستی پاکە یان ئەم کارەی زیادەڕۆیی تێدایە. چەند بارەکردنەوەی قامەت بەستن لە نوێژدا ، شەوان چەند جارێ دەست دەدات لە دەرگای ژوورەکە بۆ دڵنیا بوون لە داخستنی سەرەڕای ئەوەی دەزانێ کە دەرگاکە داخراوە. ڕێك خستنی کەل و پەلەکانی بەشێوەیەکی زۆر وورد و بەدیقەت کە تەنها لای تاکی واسواس مانای هەیە و لای کەسانی دەوروبەری بە نائاسایی ناو دەبرێت .

هەندێجار پەیوەندی نێوان ئەو بیرانەو ئەو ڕەفتارەی دەیکات بە روونی دیارە وەکو ئەوەی گومانی ئەوەی هەیە شتەکان پیسن بۆیە بەردەوام دەستی دەشوات یان دەست نادات لە شتەکانەوە تاکو پیس نەبێت ، یان گومانی لە باوەڕی خۆی هەیە بۆیە چەندەها جار شایەتمان دووبارە دەکاتەوە و قورئان دەخوێنێ و بەردەوام نوێژ

دەكـــات تـــاكو ئيمـــانی ســـەلامەت بـــێ ، لـــە هەنـــدێ حاڵـــەتی تـــردا ئـــەم پەيوەنديـــە روون نيـــە وەكـــو ئـــەوەی تـــاك هەڵدەســـتێ بەلەبـــەركردنی پۆشـــاكەكانی بەشـــێوەيەكی ديـــاری كـــراو و دەبـــێ چـــەند ڕەفتارێـــك بكـــات پـــێش لەبـــەركردنی پۆشـــاكەكەی كـــە هـــيچ پەيوەنديەك نيە لەنێوان ئەو ڕەفتارانە و خۆگۆرين.

ئـــەم حاڵەتـــە نزيكـــەی لـــە٠,٥٪ - ٢٪ ی خـــەڵكی تووشـــی دەبـــن و رێـــژەی تووشـــبوونی نێـــرو مـــێ تارادەيـــەك يەكـــسانە . لـــە ٧٠٪ی حاڵەتـــەكان پـــێش تەمـــەنی ٢٥ ســـاڵی روودەدەن و لە ١٥٪ يان دوای تەمەنی ٣٥ ساڵی.

هۆكاری ئەم حاڵەتە :

١- بۆمـــاوە: بـــەڵام نـــەك بـــەو مانايـــەی گـــەر بـــاوان ئـــەم حاڵەتـــەيان هـــەبوو منداڵـــەكانيان تـــوش دەبـــن بـــەڵكو لـــەو تێروانينـــەوە كـــە ئەگـــەری تووشـــبوون زيـــاد دەكـــات بـــۆ ٢٪-٧٪. دوانـــەی يـــەك زەردێنـــە ٥٠٪ - ٨٠٪ و دووانـــەی دوو زەردێنـــە لـــە ٢٥٪.

٢- پـــەروەردەكرن: پـــەروەردەكردنی منـــداڵ لـــە سەرشـــێوازێكی تايبـــەت بـــە تايبـــەتی لـــە لايەن دايكی واسواسەوە وادەكات ئەگەری تووشبوون زياتر بێت.

٣- دابـــەزينی ئاســـتی ســـيرۆتۆنين لـــە مێـــشكدا دەبێتـــە هـــۆی ســـەرهەڵدانی ئـــەم حاڵەتـــە بۆيـــە لـــە چارەســـەردا پـــشت بـــەو مژادانـــە دەبەســـترێ كـــە ئاســـتی ئـــەم مادەيـــە لـــە مێشكدا زياد دەكەن.

زۆر گرنگـــە بـــۆ پزيـــشك كـــە ئـــەم حاڵەتـــە لـــە تەنگـــژەی دڵـــەراوكێی گـــشتی و خـــەمۆكی و سكيزۆفرينيا جيابكاتەوە سەرەڕای دڵنيابوون لە نەبوونی نەخۆشی جەستەيی .

چارەسەر:

١- هەوڵـــدان بـــۆ چارەســـەركردنی هـــەر نەخۆشـــيەك كـــە هاوشـــان بێـــت لەگەڵيـــدا وەكـــو خەمۆكی.

٢- روونكردنـــەوەی هۆكـــار و نيـــشانەكانی نەخۆشـــيەكە بـــۆ تـــاك وخێزانەكـــەی كـــە ئـــەم حاڵەتە جێی ترس نيە و چارەسەر دەبێت.

٣- بـــەكارهێنانی دەرمـــانی دژە دڵـــەراوكێ بـــۆ ماوەيـــەكی كـــورت گـــەر پێويـــستی كـــرد. لـــەژێر فـــشاری نـــەخۆش يـــان كەســـو كـــاری نـــەخۆش بـــۆ مـــاوەی زيـــاتر لە پێويـــست بەكار نەهێنرێ چونكە دەبێتە هۆی ئالودەبوون.

٤- پـــەيرەوی كردنـــی ڕاهێنانـــەكانی خـــۆ خاوكردنـــەوە و تێفروسمانـــدن بـــە خـــود تـــاكو

زاڵبیت بەسەر ئەو بیرانەدا.

٥- پەیرەوی کردنی ڕێنماییەکانی چارەسازی دەروونی و پزیشکی دەرونی کە دەدرێت بە تاك لەکاتی دانیشتنەکانی چارەسەری دەرونیدا.

٦- بەکارهێنانی دەرمانەکان بە بڕی پێویست و بۆ ماوەی دیاریکراو کە لە لایەن پزیشکەوە دیاری دەکرێت بەکاربهێنرێت ، لە زۆربەی حاڵەتەکاندا ١٦ – ٢٤ هەفتەیە گەر پێویستی کرد بۆ ماوەیەکی درێژتریش بەکاردەهێنرێت چونکە نابێتە هۆی ئالوودەبوون.

٧- گرنگترین دەرمان کە بەکاردەهێنرێت دەرمانەکانی دژەخەمۆکی بە تایبەتی ئەو گروپەیان کە تایبەتمەندە بە کەمکردنەوەی گەڕاندنەوەی مادەی سیرۆتۆنین بۆ دەمارەخانەکان بەمەش ئاستی سیرۆتۆنین بەرزدەبێتەوە. نمونەی ئەم گروپەش وەك فلوکستین و سێرترالین و پارۆکستین و سیتالۆپرام..... هتد.

ئایندەی تاك :

دوو لەسێی حاڵەتەکان لە ماوەی کەمتر لە ساڵێدا چاك دەبنەوە بە بەکارهێنانی دەرمانی پێویست و ئەوانی تر (یەك لە سێ) حاڵەتەکایان چاك دەبێ بەلام ئاوبەناو نیشانەکانیان سەرهەڵدەداتەوە و پێویستیان بە ڕێنمایی و چارەسەری درێژ خایەن دەبێت.

لە ٢٠٪-٣٠٪ بە تەواوی چاك دەبنەوە.

٤٠٪-٥٠٪ چاکبونەوەیەکی مامناوەند.

٢٠٪-٤٠٪ دەبێتە حاڵەتێکی درێژخایەن.

ئەو هۆکارانەی ئایندەی تاك خراپ دەکەن :

١- بوونی واسواسی کرداری.

٢- لە تەمەنێکی کەمەوە لە منداڵیەوە یان لە سەرەتایی هەرزەکاریەوە دەست پێبکات.

٣- ماوەیەکی زۆر بخایەنێت.

٤- هاوشان بێت لەگەڵ خەمۆکی.

٥- واسواسیە کرداریەکەی بازاڕی بێت واتە پەیوەندی نەبێت بە جۆری واسواسیە فکریەکەوە.

٦- بونی وەهم یان بەرزنرخاندنی ئایدیا.

٧- پەشێوی کەسێتی وەکو کەسێتی واسواسی یان سکیزۆتایپەڵ.

پەیامەکان بۆ تاك و خێزان:

١- بە هیچ جۆرێك پێویست ناكات بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتە سەردانی کەسانی ناشارەزا بکرێت کە ناوی خۆیان ناوە مەلا و شێخ چونکە ئەمە کاری ئەوان نیە و زۆربەی جار لەبری چاك کردنەوە حاڵەتەکە خراپتری دەکەن بە هۆی ئەو شێوازە نا مرۆڤانەیەی بەکاری دێنن لە چارەسەردا کە نە ئاینی پیرۆزی ئیسلام و نەزانستی پزیشکی و نەیاسای وولات رێگەی بەم کارەیان داوە.

٢- ئەم حاڵەتە نەنگی نیە و نابێتە هۆی لە دەستدانی هۆشمەندی.

٣- ئەم حاڵەتە چارەسەری هەیە و دەتوانرێت لەرێی دەرمان و جەلسەی دەرونیەوە چارەسەر بکرێت.

٤- تاکو زووتر سەردانی پزیشك بکەیت ئەگەری چاکبونت زۆرتر و باشترە.

٥- گەر تاکێکی خێزانەکەت ئەم بارەی هەبوو دەبێت خۆت بەدوور بگری لە توانج لێدان و قسەی ناشرین چونکە بەم کارەت بارەکە خراپتر دەکەیت نەك باشتر، بەم کارەت وا دەکەیت ئەو کەسە زیاتر نارەحەت بێت .

٦- هەوڵ مەدە فشار بخەیتە سەر تاك بۆ زوو چاك بونەوە چونکە ئەوەی ئەو هەستی پێدەکات تۆ ناتوانی بە ئاسانی لێی تێبگەیت هەوڵ بدە هاوڕێی بیت نەك فشارێکی زیاتر.

پەشێوی پاش زەبری دەرونی

Post traumatic stress disorder

هەموو برینێك بینراو نیە :

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین پێناسەی ئەم حاڵەتە بکەین بەوەی یەکێکە لە حاڵەتەکانی دڵەراوکێ ، بریتیە لە شڵەژانێکی دەروونی یان سۆزداری تەشەنە دەکات پاش توشبوونی کەسێك بە رووداوێکی زەبراوی توند کە لە میانەیدا هەست بە ترسێکی زۆر دەکات یان رووداوێکی هاوشێوە دەبینێ کە توشی یەکێکی تر دەبێت.

رێژەی توشبوون :

لە مێدا لە ١٠٪- ١٢٪ دەبێت و لە نێردا ٥٪ -٦٪ دەبێت . هەموو تەمەنێ ئەگەری توشبوونی هەیە بەتایبەتی لە لاوێتیدا.

نیشانەکانی :

١- دوبارە بونەوەی وێنەی رووداوەکە.

- گەڕاندنەوەی بەردەوامی روداوەکە لە شێوەی شاڵاودا بۆ سەر بیر (بیری هێرشبەر) و خەیاڵ کە دەبێتە هۆی گرژی و خەمباری .
- دووبارە بوونەوەی خەوی ناخۆشی پەیوەندار بە روداوەکەوە.
- وا رەفتارکردن یان هەستکردن بەوەی رووداوەکە دووبارە دەبێتەوە.(هەستکردن بەوەی لە روداوەکەدا دەژی یان بونی هەڵوسە یان بە هەڵە راڤەکردنی شتەکانی دەوروبەر بەو ئاقارەی کە روداوەکە رودەداتەوە.
- گرژی دەرونی کاتێك بەرەو رووی شتێك دەبێتەوە ئەو روداوەی بیر دەخاتەوە.
- گۆڕانکاری فسیۆلۆجی کاتێك بەرو رووی شتێك یان ئاماژەیەکی دەرەکی یان ناوەکی دەبێتەوە کە روداوەکەی دێنێتەوە یاد.

٢- خۆبەدوورگرتن یان خۆلادان : سیان یان زیاتر لەمانەی خوارەوە

- هەوڵدان بۆ خۆ بەدوورگرتن لەو فکر و هەست و کفتوگۆیانەی پەیوەندیان بە روداوەکەوە هەیە.
- هەوڵدان بۆ خۆبەدوور گرتن لەو چالاکی وشوێن و کەسانەی رووداوەکەی

دێننەوە یاد.

- نەتوانینی وەبیرهێنانەوەی بە شێکی گرنگی ڕووداوەکە.
- کەمبونەوەی ئارەزوو و توانای بەشداری کردن لە چالاکیەکاندا بەشێوەیەکی بەرچاو.
- هەستکردن بە نامۆی و دابران لە خەڵکی.
- تەسکبونەوەی لایەنی سۆزداری﴿ ناتوانێت هەست بە خۆشەویستی بکات﴾.
- هەستکردن بە تەسکبونەوەی خەونەکانی دوارۆژ (بێ باوەڕی بەرامبەر بەوەی بتوانێت ژیانی هاوسەری پێکبێنێ ، منداڵی ببێت، تەمەنی ئاسایی هەبێت).

٣- نیشانەکانی بە ئاگایی : لایەنی کەم دوانی لەمانەی خوارەوە هەبێت

- بە زەحمەت خەو لێکەوتن یان بەردەوام بوون لە نوستن.
- گرژی و تۆبەی هەڵچوون.
- گرفتی هۆشپێدان.
- زیادڕۆیی لە بەئاگابوون.
- زیادڕۆیی لە وەڵامدانەوەی جەستەیی.

سەرەرای ئەمانە دەشێ تاك هەندێ نیشانەی تری هەبێت وەك شەرمکردن و کەمبونەوەی چالاکی کۆمەڵایەتی و هەندێ ڕەفتاری نادروست بۆ زاڵبوون بەسەر حاڵەتەکەدا وەك پەنابردنە بەر جگەرەکێشان و خواردنەوە، گرفت لە هۆشپێدان و بیرکردنەوەدا، هەستکردن بە ئازار لە زۆربەی بەشەکانی لەشدا بەتایبەتی گەر شوێنێکی لە ڕووداوەکەدا زیانی پێگەشتبێت ،دەشێ نیشانەکان هاوشان بن لەگەڵ هەندێ پەشێوی دەروونی تردا وەکو دڵەراوکێ ، خەمۆکی، ترس ، تۆقین....

بۆ ئەوەی یەکێك دەستنیشان بکەین بەوەی حاڵەتی تەنگژەی پاش زەبری دەروونی هەیە دەبێت نیشانەکانی کۆمەڵەی ﴿ ١ + ٢ + ٣ ﴾ لایەنی کەم مانگێك بخایەنێت و کاربکاتە سەر توانای کارکردن و پەیوەندی کۆمەڵایەتی بە شێوەیەکی ئاشکرا.

هەندێجار ئەو ڕووداوە دەبێتە سەرەتای سەرهەڵدانی حاڵەتێکی دەروونی بەتایبەتی گەر تاك ئامادەباشی تێدا بێت بۆ ئەو حاڵەتە و هەندێ توێژینەوە

نامـــاژە بـــەوە دەدەن لـــە مـــاوەی شـــەش مـــانگی دوای رووداوێکـــی ترســـناك یـــان نـــاخۆش ئەگەری خەمۆکی بە شەش هێندە و سکیزۆفرینیا بە سێ هێندە زیاددەکات.

جۆرەکان:

١- کورتخایەن: گەر نیشانەکان کەمتر لە سێ مانگی خایاند.

٢- درێژخایەن: گەر نیشانەکان زیاتر لە سێ مانگی خایاند.

٣- دواکەوتوو: گەر سەرهەڵدانی نیشانەکان پاش شەش مانگ یان زیاتر بێت.

کێن ئەوانەی ئەگەری توشبونیان هەیە؟

١- هەر کەسێك توندوتیژی بەرامبەر بکرێت.

٢- قوربانیانی توندوتیژی خێزانی.

٣- ئەوانەی دەستدرێژی سێکسیان دەکرێتە سەر.

٤- ئەوانـــەی توشـــی فڕانـــدن دەبـــن بـــەرەورووی دەســـت درێـــژی جەســـتەی یـــان ســـێکی دەبنەوە.

٥- قوربانیانی رووداوی رێوبان، تەقینەوە، ئاگرکەوتنەوە، کرداری تیرۆرستی.

٦- قوربانیـــانی رووداوە سروشـــتیەکان وەکـــو بومەلـــەرزە«زەمـــین لـــەرزە»، لافـــاو، بورکان.

٧- ئەو سەربازانەی لە جەنگدا بەشداری دەکەن.

٨- ئەوانـــەی دەستنیـــشان دەکـــرێن بـــەوەی نەخۆشـــیەکی مەترســـیداریان هەیـــە یـــان پێویستیان بە نەشتەرگەریەکی گەورە هەیە.

٩- لەدەستدانی کەسوکار بەتایبەتی کەسوکاری پلەیەك.

١٠- لەدەستدانی ماڵ ودارایی و پیشە.

مـــەرج نیـــە هـــەر کەســـێك یـــەکێك یـــان زیـــاتر لـــەم رووداوانـــەی بەســـەردا هـــات یـــان بـــینی دووچـــاری تەنگـــژەی پـــاش زەبـــری دەروونـــی ببێـــت، وەك ووتمـــان مێینـــە نزیکـــەی لـــە ١٠٪ و نێرینـــەش نزیکـــەی لـــە ٥٪ واتـــە مـــێ دووهێنـــدەی نێـــر ئەگەرتوشـــبوونی هەیـــە بـــەڵام هەندێ هۆکارهەن وادەکەن تاك ئەگەری توشبوونی زیاتر بێت لەوانە:

١- رووداوەکە زۆرتوندو بەهێزبێت.

٢- رووداوەکە ماوەیەکی زۆر بخایەنێت.

٣- پێشتر تەنگژە یان پەشێوی دەونی هەبوبێت.

٤- نەبوونی پاڵپشتی خێزانی یان هاورێی نزیك كە هاوكاری بكات.

٥- ئەندامێكی تری خێزانەكە حاڵەتی پەشێوی پاش زەبری دەرونی هەبێت.

٦- ئەندامێكی تری خێزانەكە حاڵەتی خەمۆكی هەبێت.

هەندێ هۆكاری تر هەن وا دەكەن حاڵەتەكە خراپتر بێت گرنگترینیان:

- گەر رووداوەكە كوتوپڕ وچاوەروان نەكراوبێت.
- گەر رووداوەكە بۆ ماوەیەكی درێژ بەردەوام بێت.
- كەوتنە ناو روداوەكە وەكو گەمارۆیەك بێت و نەتوانیت لێی رزگاربیت.
- دەستكردی مرۆڤ بێت و هەرەشە بێت لەسەر ژیان و تەندروستی.
- قوربانی زۆری لێبكەوێتەوەو لە نێوانیاندا منداڵیشی تێدابێت.
- ببێتە هۆی شێواوی جەستە و كەمئەندام بوون وەك لە دەستدانی دەست ، قاچ ، چاو....

ئایا كامیان كاریگەری زیاترە ئەو روداوانەی دەستكردی مرۆڤن یان سروشتی؟

بەڵێ وەك وتمان روداوەكان دوو جۆرن كاریگەری ئەو روداوانەی دەستكردی مرۆڤن زۆر زیاترە لە رووداوە سروشتیەكان بەهۆی ئەوەی روداوە سروشتیەكان تاك بەوە سەبوری و ئارامی خۆی دەداتەوە كە دەستەلاتی نیە و كاری خواوەندە و بەرامبەر كاری خوا هیچی پێناكرێ و كەمتر هەست بە شەرمەزاری دەكات و كەمتر لۆمە دەكرێ لە لایەن كەسانی ترەوە ئەمە وای لێدەكات پاڵپشتی زیاتر بێت و كەسانێكی زۆر دڵنەوایی بكەن.

بەڵام روداوەكانی دەستی مرۆڤ بە هێندەی ئەوانەی دڵنەوایی دەكەن هەمان ژمارە یان زیاتر لۆمەی دەكەن ئەی نەتدەتوانی وابكەی ؟ گەر وات نەكردایە ؟ ئەی نەت توانی فلانە شت بكەی ؟ ئەم رستانە لەبری ئەوەی برینی سارێژ بكەین زامەكانی قوڵتر دەكەن و توشی برینی دووەمی دەكەن كە كاریگەری دەرونی لە برینەكانی روداوەكە كەمتر نیە. سەرەڕای بیری تۆڵە سەندنەوە كە كاتێكی باش

دەگرێت وا لەتاك دەكات ئێستای بە روونی نەبینێت و بڕیارەكانی دروست نەبێ.

كامیان كاریگەرترە یەك روداو یان چەند روداوێك؟

ئەوەی ئاشكرایە یەك روداوە دەشێ ببێتە هۆی پەشێوی پاش زەبری دەروونی بەلام چەند روداوێك دەبێتە پەشێوی ئالۆزی پاش زەبری دەروونی ، زۆربەی حالەتەكانی پەشێوی پاش زەبری دەروونی لەماوەی كەمتر لە شەش مانگدا چاكدەبنەوە بەلام ئەوانەی توشی پەشێوی ئالۆزی پاش زەبری دەروونی دەبن ماوەی چەند سالێكیان دەوێ بۆ چاكبونەوە.

رێژەی ئەوانەی توشی پەشێوی پاش زەبر دەبن بە پێی جۆری روداوەكە:

بێگومان قوربانییانی روداوە جیاجیاكان بە هەمان رێژە توشی پەشێوی پاش زەبری دەروونی نابن ئەمەی خوارەوە هەندێ رێژەیە :

١- لە سەدا دووی قوربانیانی هەر رووداوێك.

٢- لە ٣٠٪ قوربانیانی جەنگی ڤێتنام.

٣- لە ٦٥٪ قوربانیانی دەستدرێژی گەر سێكسی نەبێت.

٤- لە ٨٤٪ ئەو ژنانەی لە شێلتەرەكاندا توشی توندوتیژی دەبن.

٥- لە ٦٠٪ ئەوانەی دەفرێنرێن.

چارەسەر:

جەلسەی دەروونی: بەیەكێك لەرێگە چارە گرنگەكان دادەنرێت بە پەیرەو كردنی رێنماییەكانی چارەسازی دەروونی برێكی بەرچاو لەنەخۆشەكان سوودمەند دەبن.

١- بەكارهێنانی دەرمان: بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی كاریگەریان لەسەر مادەی سیرۆتۆنین هەیە . هەروەها بۆ ماوەیەكی كورت دەتوانین دەرمانەكانی دژەدڵەراوكێ بەكاربێنین و لەهەندێ حالەتدا پێویستمان بە حەبی پرۆپرانۆلۆل ، دژەسایكۆسس دەبێ. بێگومان بڕ و جۆری دەرمان و ماوەی بەكارهێنانی لە لایەن پزیشكەوە دیاری دەكرێت.

ماكەكانی:

گەر چارەسەر نەكرێ دەشێ تاك توشی خەمۆكی ، خراپ بەكارهێنانی دەرمان و مادەهۆشبەكان، بیری خۆكوژی و ئەگەری خۆكوشتن ببێ.

ئایندەی تاك؛

چـــاکبونەوە ئایندەیـــەکی گـــشتیە نـــەك تـــاك وتـــەرا . زوربـــەیان بـــە تـــەواوی چـــاکدەبنەوەو دەشـــێ برێکـــی کـــەمیان حاڵەتەکـــەیان ببێتـــە درێژخایـــەن و پێویـــستیان بـــە چارەسەرو چاودێری درێژخایەن ببێت.

بەشی حەوتەم:
تێکچونی کەسێتی

تێکچونی کەسێتی

Personality disorders

زۆرکات گوێ بیستی ئەوە دەبین کەسێك کەسێتی بەهێزە و یەکێکی تر لاوازە، کەسێك زۆر عاتفیە و یەکێکی تر دڵرەق، یەکێك زۆر کراوەیە و یەکێکی تر زۆر ووشك، ئەمانەو گەلێ تایبە تمەندی تر کە لە کەسێتی تاکدا هەیە.

تێبینی:

١- باسکردن لەم بابەتە مانای ئەوە نیە هەرکەسێکمان دی برێك لەم نیشانانەی هەبوو واتە تێکچونی کەسێتی هەیە.

٢- مەرج نیە تاك هەموو تایبە تمەندیەکانی جۆرێکی هەبێت دەشێ نیشانەی دووجۆر کەسێتی یان زیاتری هەبێت بەبێ ئەوەی پێناسەی تێکچونی کەسێتی بەسەردا بسەپێت.

٣- مەرجە تێکچونی کەسێتی پێش تەمەنی ١٨ ساڵی دەست پێبکات و تاك لە کاتی دەست نیشانکردندا دەبێ تەمەنی لە ١٨ زیاتر بێت.

٤- بۆ دەست نیشانکردنی هەر جۆرێك دەبێ تاك کۆمەڵێك نیشانەی هەبێت لەم باسەدا بە گونجاوم نەزانی دیاری بکەم.

٥- بە شێوەیەکی گشتی نزیکەی لە ١٠٪ ی خەڵکی جۆرێك لەم کەسێتیانەیان هەیە، واتە لە٩٠ ٪ ی هاولاتیان ئاساین و هیچ کام لەم کەسێتیانەیان نیە.

٦- لەرێی زانینی کەسێتیەوە دەتوانیت هاوسەری گونجاو بۆ خۆت هەڵبژێریت چونکە هەندێ جۆر کەسێتی هەیە هەرگیز پێکەوە نایانکرێت بۆیە دەتوانیت خۆت بەدوور بگریت لێیان بۆ ئەوەی ژیانی خۆت و ئەویش نەکەیتە دۆزەخ.

٧- لە رێی زانینی کەسێتی تاکەوە دەتوانین جۆری پیشەی گونجاوی بۆ دیاری بکەین چونکە هەندێ کەسێتی لە هەندێ کاردا سەرکەوتووە و لە هەندێ کاری تردا ناتوانێت بەرێوەی بەرێت.

٨- ژیان لەگەڵ ئەوانەی تێکچونی کەسێتیان هەیە کارێکی ئاسان نیە لەهەمان کاتدا مەحاڵ نیە گەر بتوانن چارەسەری پێویستی بۆ بکەین و برێك لێزانانە

لەگەڵیدا هەڵسوکەوت بکەین.

پۆلێنکردنی تێکچونی کەسێتی

تێکچونی کەسێتی پۆلێن دەکرێت بۆ سێ گروپی سەرەکی :

١- کۆمەڵەی گوماناوی؛

- تێکچونی کەسێتی گوماناوی.
- تێکچونی کەسێتی شیزی.
- تێکچونی کەسێتی شیزی بچوك.

٢- کومەڵەی سۆزداری یان هەڵەشەیی؛

- تێکچونی کەسێتی دژەکۆمەڵ.
- تێکچونی کەسێتی ناجێگیری .
- تێکچونی کەسێتی هستیری.
- تێکچونی کەسێتی نێرگزی (تاوسی).

٣- کۆمەڵەی دڵەراوکێ؛

- تێکچونی کەسێتی خۆبەدوورگەر.
- تێکچونی کەسێتی واسواسی .
- تێکچونی کەسێتی وابەستە (پشتبەستوو).

کۆمەڵەی گوماناوی؛

١- تێکچونی کەسێتی گوماناوی

- ئەم کەسانە بەوە جیادەکرێنەوە بەردەوام گومانیسان لە دەوروبەر هەیە تەنانەت کەسە نزیکەکانی خۆشیان و بریارەکانیان لەسەر هەندێ بەڵگەی لاواز دەدەن و هەندێجار بەبێ بەڵگە بەڵکو بەشێکە لە وەهم .
- لە رەفتاریاندا زۆر توندن و ئازاری دەوروبەر دەدەن و پەشیمان نین لەو کارانەی دەیکەن.
- ژمارەیەکی کەم هاوەڵیان هەیەو ناتوانن باوەڕ بە کەس بکەن.

٢- تێکچونی کەسێتی شیزی؛

• تاكەكانی خاوەن ئەك كەسێتیە ئارەزوی پەیوەندی كۆمەڵایەتی ناكەن و ڕێگەشی پێنادەن.
• لە رووی سۆزداریەوە زۆر ساردن.
• بواری چالاكی و ئارەزیان زۆر سنوردارە لە چەند ئارەزویەكی كەم تێپەر ناكات و هەمیشە لەو ئارەزوانەیە كە بە تەنیا دەكرێت و پێویستی بە هاوەڵ نیە وەكو كۆمپیوتەر، ڕاوە ماسی .... هتد.
• بە پێچەوانەی كەسێتی گوماناوی گوێنادات بەو رەخنانەی ئاڕاستەی دەكرێت.
• زوربەیان بە رەبەنی دەمێننەوە بەهۆی لاوازی پەیوەندی كۆمەڵایەتی.
٣- تێكچونی كەسێتی شیزی بچوك یان هاوشیزی
• زیاتر حەز بە گۆشەگیری دەكات و بیروڕای ئاموّی هەیە و زۆربەی شتەكان دەداتە پاڵ جادو و جنۆكە .
• ڕقتی هەیە لە بیركردنەوەدا ، لاوازی سۆزداری.
• دەشێ گوێ بیستی دەنگێك ببێ یان شتێ ببینێ كە كەسانی تر نایبینن یان نایبیستن.
گروپی سۆزداری یان هەڵەشەیی
٤- تێكچونی كەسێتی دژەكۆمەڵ
• ئەم تاكانە بەوە دەناسرێنەوە كاری نایاسایین زۆرە بەردەوام بەرێی دادگاو بەندیخانەكانەوەن.
• ویژدانیان نیە و بەزەییان بە قوربانیەكانیاندا نایەتەوە و زۆرجار لەو ئازاردانە چێژ وەردەگرن.
• كەسێكی هەڵپەرستە و شوێن بەرژەوەندیەكانی خۆی دەكەوێ ئامادەیە لەو پێناوەدا هەموو بێوەفاییەك و ناپاكیەك بنوێنێ بەرامبەر كەسە نزیكەكان و دڵسۆزەكانی.
• كەسێتی درۆزن و فێلبازە.
• كەسێكی هەڵەشەیە لە رەفتارەكانیا و لە پەیوەندیە سێكسیەكانیاندا.
٥- تێكچونی كەسێتی ناجێگیر

• تاك هەڵناكات بە تەنیا بێت.
• بە خێرایی پەیوەندی كۆمەڵایەتی دروست دەكات.
• بە پەلەو هەڵەشەیی بریار دان لایەنی كەم لە دوو بوار لە مانەی خوارەوە:
▪ سەرفكردنی پارە بە شێوەیەكی نا ئاسایی.
▪ پەیوەندی سێكسی مەترسیدار .
▪ بەكارهێنانی مادەهۆشبەرەكان.
▪ روداوی رێی بان.
▪ زۆرخۆری بە شێوەیەكی نائاسایی.
• هەوڵدانی خۆكوژی و زیان گەیاندن بە خۆد.
• هەستكردن بە بە تاڵی و بێزاری.
• واهەست دەكات كەسێكی خراپە.
٦- تێكچوونی كەسێتی هستری
• هەوڵ دەدات سەرنجی دەوروبەر رابكێشێت.
• هەوڵ دەدات سەنتەری گفتوگۆ خۆی بێت لە نێو خەڵكیدا.
• لە كاتی باسكردنی بابەتەكان زیادە رەوی دەكات كاتی باسكردنی رووداوێك یان وەسفكردنی خواردنێك یان نیشانەی نەخۆشیەك.
• هەوڵ دەدات لە كاتی دەربرینی بۆچوونەكانیدا زیادەرۆیی بكات بەبێ بوونی بەڵگە و فەلسفەبازی دەكات لە قسەكانیدا.
• بە ئاسانی بە بیروباوەری دەوروبەر كاری تێدەكرێت.
• سۆزێكی بەهێز دەنوێنێ بەرامبەر دەوروبەر زۆر بە خێرایی دەگۆڕێ بۆ بارێكی تر.
• كەسێكی خۆپەرستە.
٧- تێكچوونی كەسێتی نێرگزی (تاوسی)
ئەم كەسێتیە ناوی لە ئەفسانیەكی یۆنانیەوە هاتوە كە لاوێك زۆر جوان دەبێ، لە قەراغ رووبارێك دادەنیشێ هێندە سەرسامە بە جوانیەكەی تا مردن دەروانێتە خۆی.

• زۆر لە خۆی ڕازیە لە هەموو بوارەکاندا.

• داوای خزمەتگوزاری لە دەوروبەر دەکات بەڵام بەخشندە نیە.

• هەوڵدەدات سەرنجی دەوروبەر ڕاکێشێ بەڵام گوێ ناداتە خەڵکی.

کۆمەڵەی دڵەراوکێ:

١- تێکچوونی کەسێتی خۆبەدوورگەر.

• هەست بە دڵەراوکێ و چاوەڕوانی بەردەوام دەکات.

• وا هەست دەکات لە کەسانی تر کەمترە.

• زۆر هەستەوەرە بەرامبەر بە ڕەخنە.

• هەوڵ دەدات خۆی بپارێزی لە ڕووبەڕووبونەوەی ڕاستەوخۆ لەگەڵ خەڵکیدا.

• تەنها یەك دوو هاوەڵی هەیە ناتوانێت هاوەڵی زۆری هەبێت و لە چالاکیە کۆمەڵایەتیەکاندا وابەستە دەبێت بەو کەسانەوە لە بڕیاری بەشداری کردندا.

• خەمخۆری کەسانی ترە.

٢- تێکچوونی کەسێتی واسواسی و ڕارایی.

• زۆر بایەخ دەدات بە ڕێکخستنی کەلوپەلەکان ، کاتێکی زۆر دەفەوتێنێ بەڕێکخستنی پۆشاك و کتێبخانەو ..... هتد .

• بە شوێن مسالیەتدا دەگەڕێ زۆرجار وا دەکات کارەکە بە ئە نجام نەگەیەنێ.

• زۆر بەدڵسۆزانە کاردەکات ئەمەش دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە پەیوەندی کۆمەڵایەتی.

• هەموو کارێك خۆی پێی هەڵدەستێ چونکە خاوەن ویژدانیکی زیندووە.

• ڕەق و توندە لە کارو لە خۆی نابورێ بەرامبەر کەمتەرخەمی.

• کەسێکی دەست بڵاو نیە و لەو باوەڕەدایە ماڵی سپی بۆ ڕۆژی ڕەش باشە.

• بە زەحمەت (بەگران) لەگەڵ بارودۆخی تازەدا دەگونجێت.

• زۆر بایەخ دەداتە ووردەکاری بابەتەکان و دەترسێ لە هەڵە کردن.

تێبینی:

• دەبێت جیاوازی بکەین لە نێوان تێکچوونی کەسێتی واسواسی و پەشێوی واسواسی . ئەوەی یەکەم هەر لە منداڵیەوە هەیەو لە تەمەنی هەژدە ساڵیدا زیاتر

دەچەسپێ و تاك ژیانی خۆی بەسەر دەبات ، لە كارو پیشەدا دەشێ لە زۆر كەس بە توانا تر و بەرهەمهێنەرتر بێت بەهۆی دڵسۆزی و داپرانی بۆ كارەكەی، لەكاتێكدا ئەوەی پەشێوی واسواسی هەیە لە ماوەیەكی كورتدا نیشانەكان سەرهەڵدەدەن و كاردەكەنە سەر ژیانی تاك و پێویست دەكات دەرمان بەكاربهێت بۆ چاكبونەوە .

- هەردوو حاڵەت (تێكچونی كەسێتی واسواسی و پەشێوی واسواسی) بە هیچ جۆری پەیوەندی بە جنۆكەوە نیە .

٢- تێكچونی كەسێتی وابەستە (پشتبەستوو)

- ناتوانێت بریاری كاری رۆژانەی بدات بە بێ وەرگرتنی ئامۆژگاری و رێنمایی.
- بە گران دەتوانێت بریاری دەستپێكردنی كار و پرۆژە بدات.
- هەست بە ئائارامی دەكات گەر بە تەنها بێت.
- ئەوەی بەرامبەر داوای دەكات جێبەجێ دەكات گەر بڕواشی بەو كارە نەبێت.
- گەر پەیوەندیەكی تەواو بوو بە پەلە دەوڵ دەدات پەیوەند تر دروست بكات.
- هەوڵ دەدات لە زوربەی شوێنەكاندا خەڵك بناسێ تاكو لەكاتی پێویستدا داوای یارمەتیان لێبكات بەلام نەك بە شێوە دروستەكەی بۆ نمونە گەر یەكێك بناسێ لە نەخۆشخانە كاتێ كاری هەبێ لەوێ گەر خۆیشی بتوانێ كارەكە بكات و كارێكی زۆر ئاسان بێت ئەوا دەوا دەكات لەو كەسە كارەكەی بۆ بكات.

سەرەرای ئەو جۆرانەی لەسەرەوە باسمان كرد هەندێ جۆری كەسێتی تر هەن كە لە پۆلێنەكەی سەرەوەدا نین :

١-كەسێتی سلبی توندوتیژی:

- هەڵئاسێت بەكارەكانی .
- گلەیی ئەوە دەكات كە دەوروبەر لێی تێناگەن و رێزی ناگرن.
- رق و ئیرەیی هەیە بەرامبەر بەوانەی سەركەوتوو بە توانان لە كارەكانیاندا.
- بەردەوام رەخنە لە دەستەلات و حكومەت دەگرێ.
- زوربەی كات هاورای دەست ناكەوێ بەردەوام لە هەڵبەز و دابەزایە لە نێوان غیرەت و توندی و پەشیمانی.

نمونــەی ئــەم تاکانــە زۆرە لــە کۆمەڵگــەدا ئــەو فەرمانبــەرەی ســەردانی دەکــەیت لــە یــەکێك لــە دامــەزراوەکانی حکومەتــدا بــەردەوام خــەریکی ڕەخنــەو قــسەی زلــە بــەڵام کاتێــك کــارت دەبــێ لای زۆر بــە ئاســانی دەڵــێ ســبەینێ وەرەوە ، ئــەم کــارە نــاکرێ بــەبێ بوونی هیچ پاساوێك دوور نیە ئەو کەسانە لەم جۆرە کەسێتیە بن.

٢- کەسێتی خەمۆك:

تــاك بــەوە جیادەکرێتــە بــەردەوام لــە حاڵــەتی خــەمۆکی و کــەمی هەوســدایە بــەڵام ئەمانــە ڕێگــر نــین لــە ژیــانی و زۆر کــەیفی بــە تێکــەڵ بــوون و چــالاکی تــەنز ئــامێز نایــەت و لۆمەی خۆی دەکات لەمەر شتی سادە و زۆربەی کات ڕەشبینە بەرامبەر ڕوداوەکان.

هۆکاری تووشبوون:

تێکــچونی کەســێتی وەك ســەرجەم حاڵەتــە دەرونیــەکانی تــر زیــاتر لــە هۆکارێــك دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی، گرنگترینیان:

١- پــەروەردەکردن: پــەروەردەکردنی منــداڵ کاریگــەری ئاشــکرای هەیــە لەســەر ژیــانی ئاینــدەی ، توندوتیــژی جەســتەیی و سێکــسی ،توندوتیــژی خێزانــی ،خواردنــەوەی مــەی بەرێژەیــەکی زۆر لــە لایــەن باوانــەو هانــدانی منــداڵ بــۆ بــەکارهێنانی ئــەو مادانە دەشێ سەرەتایەك بێت بۆ تێکچونی کەسێتی.

٢- گرفتــە ڕەفتاریــەکانی منــداڵ و بــونی هەنــدێ پەشــێوی لــەو قۆناغــەدا ئەگــەری تێکچونی کەسێتی لە ئایندەدا زیاتر دەکەن.

٣- ناتەواویــەکانی مێــشك : کــەمی ئاســتی هەنــدێ لــە وەرگرەکــانی مێــشك و کــەمی چــالاکی هەنــدێ ناوچــەی مێــشك و گۆڕانکــاری لــە هێلکــاری مێــشکدا لــەو کەســانەدا بەدی دەکرێت کە تێکچونی کەسێتیان هەیە.

تێبینی:

نــاتوانین لــە ڕێــی پــشکنینی خــوێن یــان تیــشکە بەردایــەوە کەســێتی تــاك دیساری بکەین .

ئەو هۆکارانەی کەسێتی بەرەو خراپی دەبەن:

- بەکارهێنانی ئەلکهول و مادە هۆشبەرەکان.
- نەگونجاندن لەگەڵ خێزان و کۆمەڵ.

• گرفتی دارایی بەتایبەتی چاوەڕواننەکراو.

• توشبوون بە پەشێویە دەرونیەکان.

• بوونی نەخۆشیە درێژخایەنەکان لە سەرەتای تەمەنەوە.

چارەسەر

١- چارەسەری دەرونی:

زیاتر لە ڕێگەیەك هەیە تاك دەتوانێت سودمەند بێت لێی لەڕێی گوێگرتن و ئاخاوتنەوە.بۆ نمونە لە ڕێی چارەسەری دەرونی داینامیکی دەروانێتە کاریگەری ڕوداوەکانی ڕابردوو لەسەر کەسێتی تاك لە ئێستادا. ڕێگەی مەعریفی شیکاری دەروانێتە ئەو ڕەفتار و پەیوەندیانەی تاك کە بێ سودن و هەوڵی گۆڕینیان دەدات.چارەسەری مەعریفیش بۆ گۆڕینی بۆ چونە هەڵەکانی تاك بەکاردێ ، کۆمەڵگەی چارەسەری شوێنێکە تاك سەردانی دەکات و دەتوانێت تێیدا بمێنێتەوە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك تا چەند مانگێك لەرێ کەسانی شارەزاوە هاوکاری دەکرێت بۆ زاڵبوون بەسەر گرفتەکانیدا و سود وەرگرتن لە تاقیکرنەوەی کەسانی تر و ناوەندێکە بۆ کاروچالاکی کە تاك هەست بە بوونی خۆی دەکات و بەبێ ڕەخنەگرتنێکی توند هەوڵ دەدرێت گۆڕانکاری لە تاکدا بکرێت.

٢- چارەسەر بە دەرمان:

• دەرمانی دژەسایکۆسس: بۆ گروپی گومانـاوی و تێکچونی کەسێتی ناجێگیر بەسوودە بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانیان.

• دەرمانی دژەخەمۆکی: گروپی دووەم و سێیەم تا ڕادەیەکی باش سوود لەم دەرمانانە وەردەگرن.

• دەرمانی جێگیرکردنی مەزاج وەکو لیسیۆم، کاربامازیپین، سۆدیۆم ڤالپرۆیید بەسوودە بۆ گروپی یەکەم و هەندێ لە تێکچونەکانی گروپەکانی تر.

بەربڵاوی تێکچونی کەسێتی لەنێوان نەخۆشیە دەرونیەکاندا لە ٢٠٪-٤٠٪ ئەوانەی سەردانی پزیشکە دەرونی دەکەن و لە ٤٠٪-٥٠٪ ی ئەوانەی لە نەخۆشخانە دەرونیەکاندا دەخەون تێکچونی کەسێتیان هەیە مەرج نیە وەك هۆکاری یەکەمی دەستنیشانکردن .

ئەوانـــەی وەکـــو حاڵـــەتی تێکـــچوونی کەســـێتی دەستنیـــشان دەکـــرێن نزیکـــەی لـــە ٥٪-١٥٪ دەبێـــت. ئەوانـــەی لـــە بەندیخانـــەکانن نزیکـــەی لـــە ٢٥٪-٧٥٪ یـــان تێکـــچوونی کەسێتیان هەیە.

تێبینی:

ئـــەو ڕێژانـــەی ســـەرەوە تایبەتـــە بـــە کۆمەڵگـــە ئەورپیـــەکان بـــەڵام لـــە کۆمەڵگـــەی خۆماندا ڕێژەکە زۆر زۆر لەوە کەمترە.

ئایندەی تاك

بـــە پێی تێپـــەڕبوونی کـــات هەنـــدێ لـــە تێکـــچوونە کەســـێتیەکان بـــەرەو باشـــبوون دەڕون بەتایبـــەتی ڕەفتـــاری دژەکۆمـــەڵ لـــە گرێـــی چـــوارەم و پێنجـــەمی تەمەنـــدا کـــەم دەبێتـــەوە و هەندێ لە تێکچونە کەسێتیەکان لە ئایندەدا دەبنە پەشێوی دەرونی.

بەشی هەشتەم:

ئەلكحول و مادەهۆشبەرەكان

ئەلكحول و مادە هۆشبەرەكان

Alcohol and Substance abuse

لەم بەشەدا هەوڵ دەدەین باس لە خراپ بەكارهێنان و ئالوودە بوون بە ئەلكحول و مادەهۆشبەرەكان بكەین، وەك هەمووان دەزانن لەم ساڵانەی دواییدا بە ڕێژەیەكی بەرچاو بەكارهێنانی ئەم مادانە لە نێوان تاكەكانی كۆمەڵدا روولەزیاد بوونە بەتایبەتی توێژی لاوان و هەرزەكاران و ئەوەش تێبینی دەكرێ لەم ساڵانەی دواییدا ڕەگەزی مێینەش لەبەر هۆیەك یان هۆیەكی تر هەندێ لەم مادانە بەكاردێنن.

بە پێ ڕێكخراوی تەندروستی جیهانی ساڵانە:

نزیكەی ١,٨ ملیۆن هاوڵاتی بەهۆی كاریگەری مەی خواردنەوە دەمرن.

٥٨,٣ ملیۆن «پەنجاو هەشت ملیۆن سێ سەد هەزار» حاڵەتی پەككەوتەیی خۆگونجاندی ژیان روودەدات.

ئەلكحول بەرپرسە لە ٢٠٪ - ٣٠٪ حاڵەتەكانی شێرپەنجەی سورێنچك و جگەر و بەریشاڵبوونی جگەر و خێزان كوژی و پەركەم و رووداوی رێ و بان.

لە بەریتانیا نزیكەی ٩٣٪ ی پیاوان و ٨٧٪ ی ژنان ئەلكحول دەخۆنەوە.

چەند پێناسەیەك:

١- ئالودەبوون: هەركاتێ تاك سێیان یان زیاتر لەم تایبە تمەندیانە خوارەوەی هەبێ:

- تاك پێویستی بەبڕێكی زیاتر بێت لەو مادەیە تاكو بگاتە هەمان بار، واتە پێویستی بەوە دەبێت ئەو بڕەی دەیخوات زیاتری بكات تاكو هەمان حاڵەتی پێشوی بۆ بێتەوە كە بەبڕێكی كەم بەدەستی هێناوە. یان دەتوانین بڵێین كەمبونەوەی كاریگەری مادەكە گەر هەمان بڕ بەكاربهێنێت.
- نیشانەكانی لێگرتنەوە: هەركاتێ تاك هەوڵ بدات مادەكە نەخوات یان ئەو بڕەی دەیخوات كەمی بكاتەوە (لەبەرهەرهۆیەك دەست نەكەوتن، نەخۆشی، نەبونی پارە بۆ كرین......) هەندێ نیشانەی جەستەیی و دەرونی لە تاكدا بەدەردەكەون كە نارەحەتی دەكەن بۆیە جارێكی تر بەكاردێنێتەوە تاكو لەو نیشانانە خۆی رزگاربكات.

• بەکارهێنانی مادەکە(مژادەکە) بە بڕێکی زیاتر و بۆ ماوەیەکی درێژتر لەوەی پلانی بۆ داناوە لە سەرەتادا.
• حەز و هەوڵی سەرنەکەوتوو بۆ وازهێنان ، تاك چەند جارێك پەیمان بە خۆی و دەوروبەری دەدات کە وازبێنێت بەڵام پاش ماوەیەکی کەم دەگەڕێتەوە سەر بەکارهێنان بەهۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی لێگرتنەوە یان بەهۆی گەڕانەوە بۆ هەمان ناوەند ﴿ هاوڕێی خراپ یان کارکردن لەو شوێنانەی ئەو مادانەی بەئاسانی تێدا دەست دەکەوێت﴾.
• بەسەربردنی کاتێکی زۆر بۆ بەدەست هێنانی ئەو مژادانە یان بەکارهێنانی یان پێویستی بە کاتێکی درێژ دەبێت بۆ هۆشهاتنەوە و گەڕاندنەوە بۆ باری پێش بەکارهێنان.
• پشتگوێ خستنی گەلێ چالاکی کۆمەڵایەتی گرنگ یان گوێ نەدان بە کار و پیشە بەهۆی بەکارهێنانی ئەم مژادانەوە.
• بەردەوام بوون لە بەکارهێنانی ئەم مادانە سەرەڕای ئەوەی دەزانێ ئەم مادانە زیانی جەستەیی و دەروونی هەیە یان باری جەستەیی و دەروونی خراپتر دەکات.
٢- خراپ بەکارهێنانی مژاد: دەبێ بزانین جیاوازییەکی گەورە هەیە لە نێوان خراپ بەکارهێنان و ئاڵوودە بوون هەموو کەسێك کە ئاڵودە بوویێ ئەوە تاکێکە ئەو مادانەی خراپ بەکارهێناوە بەڵام هەر تاکێك ئەو مادانەی خراپ بەکارهێنا مەرج نیە ئاڵودەبووبێ.

بە پێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و پۆلێن کردنی پەشێویە دەروونیەکان هەر کەسێك یەکێك یان زیاتر لەمانەی خوارەوەی هەبێت بە تاکێك دادەنرێت کە خراپ بەکارهێنەری مژادە:

• دووبارە بەکارهێنانەوەی مژاد لە شوێنی مەترسیداردا وەکو کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل.
• دووبارە بونەوەی کێشەیی یاسایی بەهۆی بەکارهێنانی ئەم مژادانەوە.
• بەردەوام بوون لە بەکارهێنانی ئەم مژادانە سەرەڕای گرفتی کۆمەڵایەتی و پەیوەندی کەسێتی بە هۆی ئەم مژادانەوە.
• جێبەجێ نەکردنی ئەو پەیمانە گرنگانەی کە دەیدات.

٣- پشتبەستنی فسیۆلۆژی: مانوەڵی دەستنیشانکردن و پۆلێن کردنی پەشێویە دەروونیەکان پێناسەی دەکات بە بوونی ڕاهاتن یان بوونی نیشانەکانی

لێگرتنەوە.

پۆلێن کردنی مژادەکان

Classification of substances

بەپێی مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێن کردنی پەشێویە دەروونیەکان ئەو مژادانەی دەبێتە هۆی ئالودەبوون یان خراپ بەکاردەهێنرێت پۆلێن دەکات بۆ ١٣ گروپ یان کۆمەڵە:

١- ئەلکحول.
٢- ئەمفیتامین.
٣- کافایین.
٤- کانابیز.
٥- کۆکایین.
٦- هالۆجینەکان.
٧- هەڵمژەرەکان.
٨- نیکۆتین.
٩- ئۆپیەیدەکان.
١٠- فنسایکلیدن.
١١- دڵەڕاوکێکان و هێورکەرەوەکان.
١٢- فرەمژادەکان.
١٣- ئەوانی تر (دجیتال ، ئەمیل نایترەیت).

ئەلكحول

(Alcohol)

ئـــەلكحول یەكێكـــە لـــەو مادانـــەی لەسەرانـــسەری جیهانـــدا بـــەكاردەهێنرێ ســـەرەڕای ئـــەوەی هـــەمووان كـــۆكن لەمـــەر زیانـــەكانی لەســـەرجەم بوارەكـــانی ژیانـــدا ، ســـەبارەت بـــە تەندروســـتی تـــاك (لەهـــەردوو لـــەرووی جەســـتەیی و دەروونییـــەوە) و كاریگـــەری خراپـــی لەســـەر ژیـــانی تـــاك لـــەرووی كۆمەڵایـــەتی و خێزانـــی و كاریگـــەری ئـــابووری و ئایینی.....هتد.

جۆرەكانی ئاڵوودە بوون :

بەپێ جیلینك (پێنج جۆر ئاڵوودەبوون هەیە):

١- جـۆری ئـەلفا : تـاك لـەم بـارەدا تـەنها پـشت بەسـتنی دەروونـی هەیـە واتـە بۆیـە دەخواتـــەوە تـــاكو هەســـت بەشـــادمانی بكـــات و برێـــك خـــۆ بپـــارێزێ لـــە كێـــشەی ڕۆژانە.

٢- جـــۆری بیتـــا : لـــەم بـــارەدا زیانـــە لابەلاییـــەكان دەردەكـــەون ســـەرەڕای ئـــەوەی هێـــشتا پشت بەستنی لاشەیی رووی نەداوە.

٣- جـــۆری گامـــا : لـــەم بـــارەدا تـــاك هەڵدەســـتێ بەخواردنـــەوەی مەشـــروبی خەســـت (ڕێژەیـــەكی زۆر ئـــەلكحولی تێدایـــە) لەماوەیـــەكی كەمـــدا تـــاكو مەســـت دەبـــێ. ئـــەم جۆرە زیاتر لە بەریتانیا و ئێرلەندەدا هەیە.

٤- جـــۆری دەلتـــا : لـــەم بـــارەدا تـــاك بڕێكـــی زۆر ناخواتـــەوە بـــەڵكو بەشـــێوەیەكی بـــەردەوام دەخواتـــەوە بـــەجۆرێ بـــەردەوام بڕێـــك ئـــەلكحول لەخوێنییـــدا هـــەبێ . ئـــەم جۆرە زیاتر لەو وولاتانەدا هەیە كە واین بەكاردەهێنن وەكو فەرەنسا .

٥- ئیپـــسلۆن : تـــاك لـــەم بـــارەدا حـــەزێكی نەپـــساوی هەیـــە بـــۆ خواردنـــەوە و دووبارەكردنـــەوەی خواردنـــەوە لـــەنێوان ئـــەو ماوانـــەدا ئاســـاییە (هاوســـەنگە) هەنـــدێ وای بـــۆ دەچـــن پەیوەنـــدی هـــەبێ بـــە نەخۆشـــی واسواســـی (عەمەلیـــەوە) یەوە.

هەنـــدێ پـــۆلێن كردنێكـــی تـــریش هەیـــە بـــۆ خواردنـــەوە ئـــەویش بخۆرەوەكـــان دەكـــات

بە دوو جۆرەوە :

١- سەرەتایی : کە بەبێ هۆیەکی دیار دەخۆنەوە وەکو خواردنەوەی کۆمەڵایەتی ، زیاتر لەو تاکانەدا هەیە کە لە سەرەتایی تەمەندا دەست دەکەن بە خواردنەوە.

٢- دووەمی (لاوەکی) : ئەوانەن بەهۆی بوونی هۆکارێکی ترەوە دەخۆنەوە وەکو بوونی نەخۆشی.

هۆکاری ئالوودەبوون :

بێگومان گەلێک هۆکار هەیە بۆ ئالوودەبوون دەشێ تاک یەکێک یان زیاتری لەو هۆکارانە هەبێت، گرنگترین هۆکارەکان بریتین لە

١- بۆماوە : بەوەی دووانەی یەک هێلکە ئەگەری بەکارهێنانیان زیاترە لە دووانەی دوو هێلکە.

٢- دەوروبەر : لەرێی باوانەوە وەکو لاسایی کردنەوە، منداڵ حەزدەکات لاسایی گەورە بکاتەوە بۆیە کاتێک یەکێک لە باوان بەبەرچاوی منداڵەکەیەوە دەخواتەوە ئەمە وادەکات منداڵ زیاتر ئارەزووی ئەم کارە بکات و بەدزی ئەوانەوە بەکاری بهێنێ گەر بۆ تاقیکردنەوەش بێت. بەڵام هەندێ جار باوان (زیاتر باوک) بەبەرچاوی منداڵەکەیەوە دەخواتەوە و تەنها بەوەوە ناوەستێ بەڵکو هەوڵ دەدات تۆزێک بکات بەدەمی منداڵەکەدا و هەندێ جار تاکو ئاستی مەستی دەداتێ تاکو منداڵەکەی بەمەستی ببینێ بەو دیمەنە برێک پێبکەنێ ، لەکاتێکدا ئەو دیمەنە جێی گریانە نەک پێکەنین گەر شتێک شایەنی پێکەنین بێت لەو دیمەنەدا عەقلی ئەو باوکەیە نەک شتێکی تر). وەنەبێ رۆڵی سلبیانەی باوان لەو ئاستەدا بوەستێ بەڵکو لەتەمەنێکی دواتر (هەرزەکاری) دا باوک زۆر جار منداڵەکەی خۆی دەکاتە هاودەمی خواردنەوەی یان لە بۆنە کۆمەڵایەتییەکاندا داوا لە کورەکەی دەکات بخواتەوە تاکو ئاستی بەرزی کۆمەڵایەتی خۆی راگرێ وپێی ئەلێن تۆ تاکێکی دواکەوتویت و لەم پلە کۆمەڵایەتییەدا جێت نابێتەوە !!!

جگە لەباوان برای گەورە و هاوەڵی خراپ و خزم وکەسوکار واتە بوونی پێشەنگێکی خراپ کە هاندەربێت بۆ ئەم کارە.

٣- راگەیاندن : یەکێکی تر لە هۆکارە گرنگەکان کە رۆڵی سلبی و قێزەوونی هەیە

رۆڵی ڕاگەیاندنە لەرێی کلیپی گۆرانی و زنجیرەی دۆبلاژکراو و فلیم و زنجیرەی خۆماڵی بەهۆی بوونی کەسانی ناشارەزاو نابەرپرس و ساویلکەو فەریکە رۆشنبیرەوە کە بەرنامەکانیان بۆ دادەرێژن ، ڕاگەیاندنی کوردیش گەر لە لوتکەی دواکەوتندا نەبێت لەو بارەیەوە لە ریزی پێشەوەی ئەو راگەیاندنانەیە کە زیانی گەورەی لە هەرزەکار و لاوانی ئەم وولاتە داوە. بیرمان ئەچێ هەندێجار عەقلیەتی تەسکی حیزب وای کردووە ئەو فەریکە رۆشنبیرانە هاندەرێن بۆ خواردنەوە.

٤- جۆری پیشە کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر فێربوونی تاك بۆ خواردنەوە بۆیە ئەوانەی لە بارەکاندا کار ئەکەن ئەگەری بەکارهێنانی ئەلکحولیان زیاترە وەك لە کەسانی تر.

٥- ئاستی ئابووری کاریگەری هەیە نەك تەنها لەسەر فێربوون بەڵکو لەسەر جۆری ئەو مەشرووبەی بەکاری دێنێت. تاکی خاوەن سەرمایە مەی گران بەها دەکڕێ و تاکی هەژار و لات هەراج کراوەکان.

زیانەکانی خواردنەوە:

گومانی تێدا نییە خواردنەوە گەلێك زیانی هەیە بەرادەیەك دەتوانرێ نەك کتێبێك بەڵکو چەند کتێبێك لەمەر زیانەکانی بنوسرێ لێرەدا بڕێك لەو زیانانە ئاژمار دەکەین:

١- زیانی لاشەیی :

- ئەگەری تووش بوونی بە نەخۆشییەکانی جگەر (١٠ هێندەی) کەسانی ترە.
- کۆئەندامی دەمار : ڕەنگە ببێتە هۆی پەرکەم ، پوکانەوەی مێشکۆکە و لاوازی چێوەدەمارەکان و تێك چوونی هاوسەنگی و ئەگەری زیاتری برینداربوونی سەر بەهۆی بەرکەوتنەوە یان کەوتنەوەخوارەوە یان کەوتن بە زەویدا.
- کۆئەندامی سوڕان : بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و ئاوسانی ماسولکەکانی دیواری دڵ و تێکچونی لێدانی دڵ و خوێن بەربونی مێشك (جەلتەی مێشك).
- کۆئەندامی هەناسە : نەخۆشی سیل و هەوکردنی بۆرییەکانی هەواو بەهۆی دابەزینی بەرگری و جۆری خواردن و خۆپشت گوێ خستن.
- کۆئەندامی هەرس : رۆشاندن و برینی گەدە و دوانزەگرێ ، هەوکردنی پەنکریاس(ئەلکحول بە یەکێك لە هۆکارە سەرەکییەکان دادەنرێت) ، سکچونی درێژخایەن، بونی پیسایی چەوراوی.
- شێرپەنجەی دەم و زمان و گەروو و سورێنچك و جگەر .... لە مەی خۆراندا زۆر

زیاترە وەك لە مەی نەخۆر.

- کەم خوێنی و کەمی ڤیتامینەکان بەتایبەتی ڤیتامینی بی ١ وبی ٦.
- کاریگەری لەسەر توانای سێکسی
  - تاکی مەی خۆر توانا و ئارەزووی سێکی کەمترە لە تاکی ئاسایی(٥٠٪).
  - ژمارەی سپێرمەکانی کەمترە و گوونەکانی دەپوکێنەوە.
  - مەمکەکانی گەورەتر دەبێت.
  - توانای رەپبوونی نامێنێ یان ناتوانێ لەو بارەدا بمێنێتەوە بۆ ماوەی پێویست (٥٠٪).
  - نارەحەتی لە هاویشتندا یان توشی حالەتی درەنگ هاویشتن دەبێ.
  - توندوتیژی سێکسی زیاترە.
  - حالەتی نەزۆکی زیاترە.
  - ئەلکحول دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن.
- مردن: لەوانەی برێکی کەم دەخۆنەوە لە ناوەندی تەمەندا دوو هێندەی کەسانی ترە، لە مێینەدا لەوەش زیاترە وەك لە هاوشانە مەی نەخۆرەکانیان. لەوانەی برێکی مام ناوەند دەخۆنەوە رێژەی مردن سێ هێندییە. لەوانەی زۆر دەخۆنەوە ٤,٥ هێندەی کەسانی ترە کە ناخۆنەوە. بۆ نمونە لە بەریتانیا سالانە نزیکە (٣٣٠٠٠) حالەتی مردنی پێش وەخت تۆمار دەکرێت بەهۆی ئەلکحولەوە بەهۆی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی سووڕان وجگەر و رووداوی رێوبان و شێرپەنجە.
- کاریگەری لەسەر کۆرپەلە دەبێتە هۆی سەرهەلدانی نیشانەیەکی تایبەت کە پێی دەوترێ نیشانەی منداڵی ئەلکحولی لەم بارەدا منداڵەکە سەری بچوکە و دەم وچاوی ناتەواوییەکی ئاشکرای هەیە و ئاستی زیرەکی کەمترە لە منداڵی ئاسایی و کێشی کەمە و بالای کورتە.

بەم دواییە بۆچونێك هەیە لە نێوان زانایاندا کە زیاتر لە سەرچاوەیەکی پزیشکی ئاماژەی پێدەکات ئەویش بریتییە لەوەی ئەوانەی بڕی کەمتر لە(٢٠ یەکە ئەلکحول) دەخۆنەوە لە هەفتەیەکدا ئەگەری مردنیان بەنەخۆشی دڵ کەمترە لەوانەی ناخۆنەوە بەلام لێرە گەلێ کێشەی گەورە دێتە بەردەممان لەوانە:

یەکەم: زمانەت چییە لەو بڕە زیاتر ناخوێنەوە واتە چۆن دلنیابین تووشی

ئالوودەبوون نابێ.

دووەم : زەمانەت چییە کە فێری بەکارهێنانی مۆادی تر نابێ.

سێهەم : ئەو بڕە مانای ئەوە نییە کە زیانی تری نییە.

چوارەم : هەندێ زیانی ئەلکحول هەیە بەبڕێکی زۆر لەوە کەمتر دەردەکەوێت. وەکو حالەتی ژەهراوی بوون بە ئەلکحول (خواردنەوەی نەخۆشیانە) (pathological drunkenness – idiosyncratic alcohol intoxication). لەم بارەدا تاك پاش چەند خولەکێکی کەم لە خواردنەوە کە هێندە نییە بگاتە ئاستی ژەهراوی بوون، توشی وەهم دەبێ و حالەتی هەلوسەی دەبێ واتە بیستنی یان بینینی هەندێ دەنگ و دیمەن کە بوونی نییە ڕەفتاری شەرەنگێزانەی دەبێ کە لەگەڵ هەڵسوکەوتی پێشنیەی تاکدا ناگونجێ واتە بەتەواوی کەسێکی ترە لەو کاتەدا دەشێ زیان بە خۆی یان کەسانی تر بگەیەنێت لە ژێر کاریگەری ئەو وەهم و هەلوسانەی کە هەیەتی.

پێنجەم: لە رووی ئاینییەوە هەموو بڕێکی ئەلکحول کەم بێت یان زۆر حەرامە.

٢- زیانە دەروونییە کانی خواردنەوە:

- گۆڕان لە کەسێتی دا، وورده وورده دابڕانی لە کۆمەڵ و لاوازبوونی پەیوەندییەکانی.
- پەیوەندی ئەلکحول بە تەنگژەکانی مەزاجەوە بڕێك ئالۆزە چونکە هەندێجار تاك تاکو زاڵ بێت بەسەر خەمۆکیدا بڕێکی زیاتر مەی دەخواتەوە بەڵام خواردنەوەی مەی بەرێژەیەکی زۆر دەبێتە هۆی خەمۆکی ، ئەم پەیوەندییە بەئاشکرا دیارە لەوانەی لە نەخۆشخانەکان داخل دەکرێن کە دەگاتە نزیکەی لە سەدا (٤٢٪) لە نێرینەدا بەڵام ئەم پەیوەندییە کەمتر روونە لە دەرەوەی نەخۆشخانە واتە لە واقیعی کۆمەڵگەدا ، پاش مانەوەی لە نەخۆشخانە بۆ ماوەی (٤هەفتە) ئەم بارە کەم دەکات بۆ نزیکەی (٥٪).
- خۆکوشتن لە کەسانی مەی خۆردا شەش هێندەی کەسانی ترە و ئەوانەی لە نەخۆشخانە داخل دەکرێن بۆ چارەسەری کێشەکانی مەی خواردنەوە لە ٨٪ یان خۆیان دەکوژن لە ماوەی چەند ساڵی ئایندەی پاش داخل بوون. گەلێك هۆکار هەن ئەگەری خۆکوشتن زیاد دەکەن لەوانە:
    - بەردەوام بوون لەسەر خواردنەوە.

- بوونی حاڵەتی خەمۆکی.
- نەخۆشی تر، بەتایبەتی درێژ خایەنەکان.
- بێکاری.
- لاوازی پاڵپشتی کۆمەڵایەتی.

• واهیمە بەتایبەتی لە جۆری واهیمەی خیانەت کە تاك واهەست دەکات هاوسەرەکەی خیانەتی لێدەکات ڕەنگە هۆی ئەمەش بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ، خواردنەوە بە پێچەوانەی ئەو بۆچوونەی هەیە گوایە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی لایەنی سێکسی هەموو ڕاستییەکان پێچەوانەی ئەمە دەڵێن بۆیە تاك ناتوانێت کاری سێکسی وەکو جاران بەئەنجام بگەیەنێت. بۆیە ناچاردەبێت پەنا دەباتە بەر میکانیزمەکانی بەرگری و بانگەشەی ئەوە دەکات کە هاوسەرەکەی خیانەتی لێکردووە.

• هالوسینەیشن: لە کاتی هۆشەنگی تەواودا و تاك بەمە زۆر نیگەران دەبێت و ڕەنگە گوێ رایەلی فەرمانەکانی بێت کە لەلایەن ئەو دەنگانەوە پێی دەوترێت.

٣- زیانەکانی خواردنەوە لەسەر پەیوەندی خێزانی: تاك هەموو بایەخێکی بەریتی دەبێت لە چوونێتی پەیداکردنی مەی بڕێکی زۆر لە داهاتی خۆی بۆ ئەو مەبەستە سەرف دەکات و ئەمەش زۆر جار کاردەکاتە سەربارى ئابووری خێزان و وادەکات ئەندامانی خێزان هەڵی بژێوی ژیانیان بدەن لە سەرچاوەی ترەوە کە دەشێ نادروست بێت.

تاك ئامادەیە لەو پێناوەدا درۆ یا دزی بکات تاکو بڕی پێویستی لە مەی دەست بکەوێت، شەوان درەنگ دێتەوە ، دەبێتە میوانی بار و یانەکان و هاوەڵەکانی زۆربەی هاوشێوەی خۆیین و بایەخ دانی بە کێشەکانی خێزان کەم دەبێتەوە و لە جیهانێکی تایبەت بەخۆی دەژی و پەیوەندی لەگەڵ ئەندامانی خێزان کەم دەبێتەوە و کەمترین ماوە لەگەڵ ئەواندا بەسەردەبات و زۆر جار بەربەستێك دروست دەبێت لەنێوان ئەو و ئەندامانی تری خێزاندا کەوادەکات متمانەی پێنەکەن وهاوبەشی نەکەن لەکێشەکانی خۆیان.

دەشێ بەهۆی ئەمەوە ئەندامانی تری خێزان فێری هەمان ڕەفتار ببن و ئەم خۆی هاندەریان بێت و بۆ ئەوەی کەش و هەوای تایبەتی هەبێ وداوای هەندێ شتی نەشیاویان لێبکات وەکو بینینی ڕۆڵی ئەو سۆزانیانەی کە بەناوی هونەرەوە

سەمادەکەن و هونەری سەماکردنیش دەشێوێنن و ئەمیش ڕۆڵی پیاوە چوار پێکە دەبینێ کە بەدەوری سەماکەردا دەسورێتەوە، ناوبەناو سەماکەر سواری دەبێ ؟؟؟

ئەمە سەرەڕای ئەوەی لەڕووی سێکسیەوە لاواز دەبێت وناتوانێ بەشێوەی جاران بە هەمان چالاکی پەیوەندی لەگەڵ خێزانەکەیدا هەبێ و تووشی واهیمەی خیانەت دەبێ و ڕەنگە بگاتە ئاستی ئەوەی خێزانەکەی تەلاق بدات یان بیکوژێت و هەندێ جار منداڵەکانی و خۆیشی دەکوژێت.

ڕێژەی تالاق دان لەنێوان مەی خۆراندا زیاترە وەك لە خێزانەکانی تر ، هەروەها خێزانی ئەو پیاوانەی دەخۆنەوە زیاتر ئەگەری توشبوونیان هەیە بە دڵەڕاوکێ وخەمۆکی و دابرانی کۆمەڵایەتی.

پەیوەندی سێکسی نادروست لەگەڵ تابۆدا واتە لەگەڵ کەسانی پلەیەك و ئەوانەی ناشێ کاری سێکسیان لەگەڵ بکرێت لە نێوان مەی خۆراندا زۆر زیاترە وەك لە کەسانی تر و چیرۆکی دەست درێژی کردنە سەر خوشك و دایك وخێزانی باوك لە نێوان مەی خۆراندا شتێکی نامۆ نییە.

کاریگەری خواردنەوە بە پێ ئەو بڕەی تاك دەیخواتەوە دەگۆڕێت بەم جۆرەی خوارەوە:

کاریگەری کەم لەسەر باری کۆمەڵایەتی و تەندروستی	نێر بڕی کەمتر لە ٢٠ یەکە /هەفتە مێ کەمتر لە ١٤ یەکە/هەفتە
کاریگەری مام ناوەندی لەسەر باری کۆمەڵایەتی و تەندروستی	نێر بڕی ٢١-٥٠ یەکە /هەفتەیەکدا مێینە بڕی ١٥-٣٥ یەکە/ هەفتەیەکدا
کاریگەری زۆر لەسەر باری کۆمەڵایەتی و تەندروستی	نێر بڕی زیاتر لە ٥٠ یەکە / هەفتە مێ بڕی زیاتر لە ٣٥ یەکە/ هەفتە

مەبەستمان لە یەکە چییە؟

نزیکەی ٨ گرام ئەلکحول یەکسانە بە یەك یەکە لەم خشتەیەی خوارەوەدا ڕێژەی سەدی ئەلکحول لە هەندێ جۆری مەشروبدا روون کراوەتەوە لەگەڵ ئەوەی هەریەکەیان چەند یەکەیان تێدایە:

یەکە	ڕێژەی سەدی ئەلکحول	جۆری مەشروب
٢ یەکە / پاینت	٪٣	بیرە
٤ یەکە / پاینت	٪٥,٥	بیرەی خەست
٣ یەکە / پاینت	٪٤	سیدار
٧ یەکە /بوتلێك	٪١٠-٨	واین
١٥ یەکە /بوتلێك	٪١٦-١٣	شێری ، پۆرت ، ڤیرمۆس
٣٠ یەکە/بوتلێك	٪٣٢	ویسکی ، جن ، فۆدکا ، برانتی

کێشەی ڕێ وبان:

لەساڵی (١٩٩٠) لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا (٤٤٥٢٩ کەس) بە ڕووداوی ڕێ وبان مردوون کەلە (٤١٪) یان پەیوەندی بە خواردنەوە هەبووە.

ئەوانەی مەی خۆرن پێش کەسانی تر دەمرن بەهۆی:

١- توندوتیژی لە توێژینەوەیەکدا لە ئەمەریکا ئاماژە بەوە دەدات ٢٤٪ مردن دەگەڕێتەوە بۆ توندوتیژی.

٢- خۆکوشتن لە مەی خۆراندا شەش هێندەی مەی نەخۆرانە.

٣- ڕووداوی ڕێ وبان.

٤- هەوکردنی جگەر و پەنکریاس و سییەکان .....

٥- نەخۆشییەکانی کۆئەندامی سوڕان وەکو بەرزی فشاری خوێن وجەڵتە.

٦- بەدخۆراکی کەمی فیتامینەکان بەتایبەتی کۆمەڵەی فیتامین بی.

٧- پەرکەم کەلەئەنجامدا زۆرتر تووشی بەرکەوتن دەبێت .

٨- ژەهراوی بوون بەهۆی خواردنەوەی بڕێکی زۆر مەی.

هەڵسەنگاندن

زیاتر لە پێوەرێک هەیە بۆ هەڵسەنگاندنی باری تاکێکی مەی خۆر بەڵام زۆر گرنگە دەبێ زانیاری تەواو لە تاک وەربگیرێ سەبارەت بە :

- لە کەیەوە دەخواتەوە ؟
- چی دەخواتەوە ؟ ﴿ واتە چ جۆرە مەیەك بەكاردێنێ بیرە ، ویسكی ، .... ﴾ چەند دەخواتەوە؟
- لە کوێ دەخواتەوە؟ (لەماڵەوە یان لە بارەکان)
- لەگەڵ کێدا دەخواتەوە؟ (بە تەنیا یان لەگەڵ هاوەڵەکاندا)؟
- لە خێزانەکەیاندا کەسی تر هەیە بخواتەوە؟
- هیچ گرفتی خێزانی توشبووە بەهۆی خواردنەوەوە؟
- هیچ گرفتی یان نەخۆشی جەستەیی هەیە بە هۆی خواردنەوە؟
- هیچ پەشێوی دەرونی توشهاتووە بەهۆی خواردنەوەوە؟
- هیچ گرفتی یاسایی توشهاتووە بەهۆی خواردنەوەوە؟
- پێشتر هیچ هەوڵی وازهێنانی داوە کەسەرنەکەوتوو بێت؟
- هۆی چی بوە کە هەوڵی یان هەوڵەکانی پێشووی سەرکەوتوو نەبوون؟
- باری دارایی و سەرچاوەی دارایی چیە؟
- بە نیازە وازبێنێت یان نە؟
- هۆکاری وازهێنان چیە؟ (گرفتی کۆمەڵایەتی ، ئابووری ، نەخۆشی جەستەیی یان دەرونی ، گەڕاندنەوە بۆ ئایین.....).
- هەروەها پێوەری کەیج (CAGE) هەیە ، هەر تاکێکی مەی خۆر دووان یان زیاتری لە ڕا پرسیە هەبێت ئەوە خواردنەوەکەی ئاماژە بەخشە بەوەی دەشێ جێی مەترسی بێت.

١- هیچ کات هەستت کردووە کە پێویستە واز لە خواردنەوە بێنیت.

٢- هیچ کاتێ یەکێك هەبووە بێزاری کردبێت بە ڕەخنەگرتن لەوەی کە دەخۆیتەوە.

٣- هیچ کات لۆمەی خۆت کردووە سەبارەت بەوەی دەخۆیتەوە.

٤- هیچ کات هەبووە بەیانیان لەگەڵ چاو هەڵهێناندا بخۆیتەوە.

ئاشان کەیج دوو پرسیاری تریشی زیاد کرد بۆ ئەوانەی دوو وەڵامی بەڵێیان هەبێ لەو چوارەی سەرەوە:

١- زۆرترین بری ئەلکهول چەندە کە لە ڕۆژێکدا بەکارت هێناوە؟

٢- زۆرترین بڕی ئەلکحول چەندە کەلە هەفتەیەکدا بە کارت هێناوە؟

ئایندەی تاك:

ئەوانەی لە سەرەتای دەست پێکردندان دەتوانن وازبهێنن و نەگەڕێنەوە سەرئەم کارە و ئایندەیان باشە ، بەلام ئەو تاکەی ئەم سیفەتانەی خوارەوەی هەبێ ئایندەی گەش نییە :

١- ئەوانەی تێکچوونی کەسێتیان هەیە بەتایبەتی کەسێتی دژە کۆمەڵ.

٢- ئەوانەی لەرووی کۆمەلایەتییەوە دابراون و بەتەنیا دەژین.

٣- ئەوانەی سزادراون بەبەندکردن بەتاوانی خواردنەوە.

٤- ئەوانەی بێکارن.

٥- ئەوانەی تووشی نەخۆشی هاتوون بەهۆی ئەلکحولەوە وەکو نەخۆشی جگەر و هەوکردنی پەنکریاس وسییەکان .

چارەسەر

گرنگترین خاڵ لە چارەسەردا بریتییە لەوەی تاك نیازی وازهێنانی هەبێ واتە باوەڕێکی تەواوی هەبێ بەوازهێنان دەنا هەوڵەکان بەفیڕۆ دەچن و تاك پاش ماوەیەك دەگەڕێتەوە سەر خواردنەوە ، بۆیە زۆر گرنگە لەسەرەتادا کاتی پێویست تەرخان بکەین بۆ گوێ گرتن لە تاك وهەوڵ بدەین قەناعەتی تەواو بکات بە وازهێنان و زیانەکانی خواردنەوەی بۆ باس بکەین بە تەواوی گوێ بگرین لەوەی کە دەیزانێت و ڕاستیە شاراوەکانی تری بۆ روون بکەینەوە و گەر بۆچوونی هەڵەی هەبوو بۆ چوونەکانی بۆ ڕاست بکەینەوە.

چارەسەر دەبێت لەسەر چەند تەوەرەیەك بێت،

١- کۆمەلایەتی : وەك ووتمان خێزان و دەوروبەر کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر تاك بۆیە لە چارەسەریشدا هەمان رۆڵی گرنگیان هەیە دەبێت خێزان پاڵپشت و هاندەر بێت بۆ وازهێنان لەم خووە خراپە.

هەوڵدان بۆ گۆڕینی جۆری پیشە بەتایبەتی گەر لە بارەکاندا کاری دەکرد. خۆ گەر بێکار بوو پەیداکردنی کار هەنگاوێکی گرنگە لە چارەسەردا و هەوڵدان بۆ زاڵ بوون بەسەرکاتی بەتاڵدا بە وەرزش کردن یا خوێندنەوە یا هەر چالاکییەکی تر کە ئارەزووی بکات. وازهێنان لەو هاوەڵانەی کە هاندەرین بۆ خواردنەوە و هەوڵدان بۆ

دۆزینەوەی هاوەڵی نوێ.

٢- چارەسەری دەروونی : لەرێی چارەسەری بەکۆمەڵ وچارەسەری بە تەنیا و چارەسەری خێزانی.

٣- بەکارهێنانی دەرمان : ئەو تاکانەی توشی ئالودەبوون بوون پێویستیان بە چارەسەر هەیە بە دەرمان بە تایبەتی لە هەفتەی یەکەمی وازهێنانەدا تاکو زاڵبن بەسەر نیشانەکانی لێگرتنەوە کە دوای ٤ – ١٢ کاژێر لە دواخوارنەوەوە روودەدات تاك توشی لەرزین و عەرەقکردنەوەو بێخەوی و خێرالێدانی دڵ و دڵتێکەڵ هاتن و رشاندنەوە و بێ ئۆقرەیی و دڵەراوکێ و هەڵوسە دەبێت، ئەم نیشانانە دەگاتە لوتکە لەماوەی ٤٨ کاژێر و لەماوەی ٢ -٥ رۆژدا دیار نامێنی و تا نیشانەکان توندتر بن ماوەیەکی درێژتر دەخایەنێ.

نزیکەی لە ٥٪ - ١٥٪ یان توشی فێ دەبێت بەتایبەتی لە ماوەی یەکەم ٤٨ کاژێری پاش دواخواردنەوە و دەشێ لە ماوەی هەفتەی یەکەمی دواخواردنەوەدا بێت بۆیە زۆر گرنگە کەسوکار و پزیشك پەلە نەکەن لە ناردنەوەی کەسەکە بۆماڵەوە تاکو لەمەترسی بە دوور بن چونکە گەر حاڵەتی بورانەوە روویدات واباشترە لە نەخۆشخانە چارەسەر بکرێت.

لە نزیکەی لە ٥٪ ئەوانەی وازدێنن توشی حاڵەتی وورێنەی لەرزۆکی دەبن (Delirium tremens) دەبن ،کە تاك لەو کاتەدا بیروهۆشی باش نیە و کات و شوێن و کەسەکان ناناسێتەوە و هەڵوسەی دەبێت (بیسنین، بیستن ...) حاڵەتەکەی بە پێی کات دەگۆرێ لە شەودا خراپتر دەبێت ، لە حاڵەتی زۆر توندا وەهمی دەبێت ،عەرەق زۆر دەکاتەوە و پلەی گەرمی بەرزدەبێتەوە ، ئۆقرەناگرێ ....

ئەم حاڵەتە لە ژێر چاودێری ووردی پزیشکدا چارەسەر دەکرێ و رێنمایی و دەرمانی پێویستی بۆ بەکار دەهێنرێ.

خۆپاراستن:

هەمیشە دەڵێن خۆپاراستن لە چارەسەرکردن باشترە ، بۆیە گەر تاك هەر لەسەرەتاوە خۆی بپارێزێت زۆر باشتر و چاکترە وەك لەوەی کە تووشی ئالوودەبوون بێ ، نیشانەکانی (ماکەکانی) بەکارهێنانی تیا دەربکەوێت پاشان بەشوێن چارەسەردا بگەرێ.

لـــه وولاتەیـــەکگرتووەکانی ئەمـــەریکا لـــەنێوان ســـاڵانی (١٩٢٠-١٩٣٣) هـــەوڵێکی جدیانـــە درا بـــۆ ڕێگـــرتن لەمـــەی خوادنـــەوە و کۆمەڵـــە یاســـایەکی توونـــد دانـــرا بـــۆ سەرپێـــچی کەران ، ئەنجامەکەی:

١- ١٢٠٠ کەس لە سێدارەدران.

٢- ٥٠٠٠٠٠ (نیو ملیۆن)کەس بەندکران بەهۆی سەرپێچییەوە.

٣- هەڵمەتەکە سەرنەکەت و ڕێگەدرایەوە بەهاوڵاتیان بۆ سەر لە نوێ مەستی!.

ئـــەم ڕێگـــە پێدانـــە لەســـەر بنـــەمای ســـوودو زیـــان نـــەبوو واتـــە لەبـــەر ئـــەوە نـــەبوو کەمـــەی ســـوودی هەیـــە بـــەڵکو لەبـــەر ئـــەوەی هەڵمەتەکـــە ســـەرکەوتنی بەدەســـت نـــەهێنا!

ئەتوانین گرنگترین ڕێگەکانی خۆپاراستن و بەرەنگاربوونەوە ئاژمار بکەین بە:

١- کەم کردنەوەی بەرهەم هێنانی ئەلکحول.

٢- کـــەم کردنـــەوەی هێنـــانی مـــەی لـــەدەرەوەی وولات و دانـــانی بـــاجی زۆر تـــاکو نرخـــی بەرز بێتەوە کڕینی لە توانانی زۆربەی کەسدا نەبێت.

٣- کەم کردنەوەی ڕێژەی ئەلکحول لە گیراوەکاندا.

٤- دانـــانی چـــاودێری تەندروســـتی لـــە کارگـــەکانی بەرهـــەم هێنـــانی ئـــەلکحول تـــاکو بڕی ئەلکحول زیادنەکرێت لە گیراوەکاندا.

٥- دیاری کردنی شوێنی فرۆشتن و دانای کاتی دیاری کراو بۆ فرۆشتن.

٦- بەرزکردنـــەوەی تەمـــەنی ئەوانـــەی ســـەردانی بـــاڕ و یانـــەکان دەکـــەن لـــە ١٨ ســـاڵیەوە بۆ ٢١ ساڵی .

٧- کـــەم کردنـــەوەی ڕیکـــلام لـــە کەناڵـــەکانی ڕاگەیاندنـــەوە (تەلـــەفزیۆن ، ڕۆژنامـــەو گۆڤارەکان....).

٨- نوســـینی ئاگادارکردنـــەوە لەســـەر ســـەرجەم بوتڵـــەکان کـــە مەشـــروب زیـــان بەخـــشە وەکو چۆن لەسەر پاکەتی جگەرە دەنوسرێت.

٩- کـــەم کردنـــەوەی لێـــدانی ئـــەو فـــلیم و زنجیرانـــەی کـــە پاڵـــەوان کەســـێکی مـــەی خـــۆرە و لەهـــەمان کاتـــدا تـــاکیکی نموونەییـــە و دڵـــسۆزی گـــەل و نیـــشتمان و بـــەها مرۆڤایەتییەکانە!؟.

١٠- دەرکردنی یاسای گونجاو بۆ ڕێگرتن لە مەی خواردنەوە.

١١- زیادکردنی ڕێنمایی و ڕۆشنبیری تەندروستی لەمەڕ زیانەکانی ئەلکحول لە خوێندنگە و زانکۆ و پەیمانگاکاندا.

١٢- بایەخ دانی دەروونی و کۆمەڵایەتی بەوخێزانانەی کەتاکێکیان مەی خۆرە تاکو ئەوانی تریش فێری بەکارهێنانی مەی نەبن.

١٣- کاریگەرکردنی ڕۆڵی پیاوانی ئاینی و کەسانی ڕۆشنبیر بۆ ڕێگرتن لەم کردەوەیە.

١٤- ڕێکخراوەکان و سەنتەرەکانی گەنجان و خوێندکاران و قوتابییان و ڕێکخراوە کۆمەڵایەتییەکان ڕۆڵی گەورەیان هەیە لەم بەرەو ڕووبونەوەیەدا.

تێبینی: زۆر گرنگە هەموو تاکێك بزانێ لە هەر قۆناغێکی خواردنەوەدا بێ دەتوانێ بەسەرکەوتووی وازبێنێت گەر مەبەستی وازهێنان بێ و ئەو بۆ چونە هەڵەیەی لەنێوان خەڵکیدا هەیە (من تازە ئەلکحول تێکەڵ بە خوێنم بووە ! خوێنم پیس بووە ! بێ خواردنەوە هەڵناکەم ! گەر نەخۆمەوە تێك دەچم) ئەمانەو گەلێ بۆچوونی هەڵەی تر کە زۆرجار یان هەندێجار دەبنە بەربەست لەوەی تاك بەشوێن چارەسەردا بگەڕێ یان هەندێجار تاك دەیکاتە بیانوو (پاساو) تاکو وازنەهێنێت. هەندێ هەرزەکاری بەسەزمان بە شانازیەوە دەڵێ من مەشروب تێکەڵی خوێنم بووە ڕەنگە ئەم وەهمە فرۆشیارەکان فێریان کردبێ تاکو بڕێکی زیاتر بکڕێ و ڕەواجی بێ بۆ کاسپەکەیان.

مادە هۆشبەرەکان

لە دێر زەمانەوە مرۆڤ هەوڵی داوە ڕێگا چارە بۆ کێشەوگرفتەکانی بدۆزێتەوە هەندێجار لەو باوەڕەدا بووە کە دەرمان یان هەندێ گژوگیا دەتوانن خۆشی پێبەخشن و لە نارەحەتی ڕزگاری بکەن ، بۆ ئەم مەبەستەش گەلێ گژوگیا و دەرمانی بەکارهێناوە تا ڕادەیەك ئارامی و خۆشیەکی کاتیان پێبەخشیوە بەڵام پاش بە ئاگاهاتنەوە هەمان کێشەونارەحەتی بەردەوام بووە، گەر خراپتر نەبووبی باشتر نەبووە. بێگومان بەڕاکردن و خۆشاردنەوە کێشەکان چارەسەر نابێت. بۆیە

تاك پاش ماوەیەك لە بەكارهێنانی ئەو مادانە سەیر دەكات گرفتەكە لە یەكەوە بۆتە دوو ، سێ یان دە ڕەنگە زیاتریش.چونكە گرفتە سەرەكیەكە بەردەوامەو گرفتی ئالودەبونیش دێتە پاڵی و زیانی جەستەیی و دەرونی و هاوشانی دەبێت و بایەخ نەدانی تاك بە خۆی و بە خێزان كێشەیەكی تر یان چەند كێشەیەكی تری بۆ دروست دەكات و زیانی ئابووری بارەكە گرانتر دەكات و دوور نیە لادان وكێشەی یاسایش بێتە پاڵی .

هێورکەرەوەکان و دژە دڵەڕاوکێیەکان

Sedatives, Hypnotics and Anxiolytics

ئەم کۆمەڵەیە بڕێکی زۆر دەرمان لەخۆ دەگرێت وەکو دایازیپام و ئۆکسازیپام و کلۆردایەزیپۆکسایدو لۆرازیپام و پرازیپام و ئەلپرازۆلام و کلۆنازیپام و فلورەزیپام و ترایەزۆلام و فینۆباربیتال و ئەمۆباربیتال و پینتۆباربیتال و میپرۆبامێت و پارالدیهایت و ......

ئەم گرۆپە گەر ماوەی دوو هەفتە بۆ مانگێك بە بڕی زۆر بەکاربهێنرێ ئەگەری ئالودەبوونی هەیە . لە کاتی بەکارهێنانیدا تاك هەست بە ئارامی دەروونی و خەواڵویی دەکات.

نیشانەکانی لێگرتنەوە:

هەرکاتێ تاك بیەوێ بڕی مادەکە کەم بکاتەوە یان رایگرێت لە ماوەی ١٢ -٢٤ کاژێردا نیشانەکانی لێگرتنەوە بەدەردەکەون و لەماوەی ٤ – ٧ ڕۆژدا دەگاتە لوتکە ، بە پێی جۆری دەرمانەکە دەگۆڕێت .گرنگترین نیشانەکان بریتین لە :

- دڵەڕاوکێ و بێئۆقرەیی.
- دابەزینی پەستانی خوێن لە کاتی وەستاندا.
- لاوازی و لەرزین.
- تا لێهاتن.
- وڕێنەکردن یان بزرکاندن لەبەرخۆیەوە.
- فێلێهاتن.

زۆرجار بۆ چارسەرکردن پێویستمان بە خەواندنی نەخۆش دەبێت لە نەخۆشخانەو لە ژێر چاودێری پزیشکدا چارسەری بۆ دەکرێت.

وروژێنەرەکانی کۆئەندامی دەمار

Central nervous system stimulants

وەکو ئەمفیتامین و کۆکایین و فینمترازین و میس ئەمفیتامین و فینل پرۆپەنۆلامین. بەکارهێنانی دەبێتە هۆی بە ئاگایی و زیادبوونی چالاکی ماسولکەکان و بەرزبونەوەی وورەو حەزکردن بە یاری و قسەکردن. خێرا لێدانی دڵ و بەرزبونەوەی فشاری خوێن و بەردەوام بەکارهێنانی دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتی وەهم و هەڵوسە و بەکارهێنانی بە بڕی زۆر ڕەنگە ببێتە هۆی فێلیهاتن و لە هۆشخۆچوون و وەستانی هەناسە.

دەتوانین نیشانەکانی لێگرتنەوە بە بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژەخەمۆکی و نیشانەکانی هەڵوسەو وەهم بە دەرمانی دژەسایکۆسس چارەسەربکەین.

هەڵوسینۆجینەکان (ئەوانەی هەڵوسە دروست دەکەن)

hallocinogens

وەکو لایسێرجیک ئەسید دایێسیلەماید(لەساڵی ١٩٤٤ لە لایەن هۆفمانەوە دروستکرا) و سیلۆسیبین و مەسکەلین و فنسایکلیدین.

پاش نیوکاژێر لە وەرگرتنی دەرمانەکە کاریگەری دەردەکەوێت و ماوەی ١٢ کاژێر دەخایەنێت و تاك لەو ماوەیەدا هەڵوسەی جیاجیای دەبێت بە تایبەتی هەڵوسەی بینین و ئەم پێکهاتەیە لەسەرەتادا لەلایەن نوسەرەکانەوە بەکاردەهێنرا تاکو توانای ئەفراندنیان زیادبکات و چیرۆکی ئەفسانەیی زیاتر بنوسن . بەلام بەهۆی زیانەکانیەوە ڕێگری لێکرا.

پاش ئەمانی کاریگەریەکەی تاك هەست بە خەمۆکی و دڵەراوکێ دەکات. دەتوانین لە ڕێی دڵنیایی کردنەوەو هەندێ لە پێکهاتەکانی بنزۆدازیپینەوە چارەسەری حاڵەتە بکەین.

كانابيز(حەشیش) ماریجوانا (ماریوانا)

Canabis(marijwana) Hashesh

بە پێی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ١٤٧ ملیۆن هاوڵاتی حەشیش بەکاردێنن.

شێوازی بەکارهێنان لەڕێی کێشان ، تێکەڵکردن لەگەڵ خواردن . گەر بە شێوازی کێشان بەکاربهێنرێت پاش چەند خولەکێ کاریگەریەکەی دەردەکەوێ و گەر بە شێوازی تێکەڵکردن لەگەڵ خواردندا پاش نزیکەی ٣٠ خولەك.

لەکاتی بەکارهێناندا تاك هەست بە ئارامی و شادمانی و زیادبوونی شەهیەی خواردن دەکات و لەهەمان کاتدا دڵی خێرا لێدەدات و دەمی وشك دەبێ و سپێنەی چاوی سووردەبێتەوە و هەندێجار گرفتی دەبێ لە هەستکردن بە کات و شوێن و پلەی گەرمی لەشی دادەبەزێ و هێزی خاودەبێتەوە و دەشێ نۆبەی زوهان روبدات بۆ چەند ڕۆژێك. لە ڕێی دڵنیایی کردنەوە و دەرمانی پێویستەوە چارەسەردەکرێت.

ئۆپیەیدەکان

Opioids

روەکی خەشخاش (papaver Somniferum) لە سەرانسەری جیهاندا دەڕوێ و بەرزی ئەم ڕوەکە نزیکەی ٣ -٤ پێ دەبێ لە هەر دۆنمێکدا ٤٠ -٦٠ هەزار ڕووەك دەڕوێ و نزیکەی ١٠ کغم ئەفیون دەدات ئەمەش بەشی ئەوە دەکات ١ کغم هێرۆنی لێبەرهەم بهێنرێ.گوڵەکانی خەشخاش رەنگیان لە سپیەوە تا سوری تۆخ هەیە.

لە روەکی خەشخاشەوە ئەفیون دروست دەکرێ لە ئەفیونەوە مۆرفین لەویشەوە کۆداین و هێرون دروست دەکرێ. ئەفیون وشەیەکی یۆنانیەو بەمانای گوشراو دێت ، جوتیارەکان لە کاتی دوانیوەرۆ یان ئێواران بە چەقۆیەکی تیژ تورەکەی تۆوەکە بریندار دەکەن بە قولیەکی کەم چەند ملیمەترێك پاشان بە جێی دێلن بۆ ڕۆژی دوایی دەردراوەیەکی لینجی رەنگ بونی(تەلخ) دێتە دەرێ و بە شتێکی تیژ لە روەکەکە دەکرێتەوە بریتیە لە ئەفیونی سروشتی.

ئـەفیون بەگـەڵی شـێوە بـەکاردەهێنرێ هـەر لـەوەی دەخرێتـە ژێـر زمـان و لەگـەڵ خـواردنی قـاوەدا دەتوێتـەوە بـۆ خـواردنی لەگـەڵ ئـاوەدا یـان تواندنـەوەی لـە چـا یـان لـە قاوەدا یان کێشانی وەك جگەرە یان نێرگەلە.

هێرۆنـی پـاك و سـاغ رەنگـی سـپییە و ئەوانـەی دەسـتکاری کـراون یـان تێکـەڵ بـەمادەی تـر کـراون رەنگیـان بـۆرە یـان تێـرە .هێرۆنـی سـاغ سـی جـار (٣٠ جـار) لـە ئـەفیون بـەهێزترە. نرخـی یـەك گـرام هێـرۆن ٥٠ – ١٠٠ یۆرۆیـە واتـە (١ کیلـۆگرام بـە ٥٠٠٠ – ١٠٠٠٠ یۆرۆیـە بـە پێـی پـاك و سـاغی هێرۆنەکـە دەگـۆڕێ) تـاکی ئـالوودەبوو رۆژانـە بـڕی ٠,٢٥ – ٢ گـرام بـەکار دێـنێ واتـە گـەر هێرۆنـی سـاغ بـەکاربێنێ رۆژانـە ٥٠ – ٢٠٠ یـۆرۆی دەوێ و مانگانـە ١٥٠٠ – ٦٠٠٠ یـۆرۆ ئەمـە گـەر لـە لایـەن بانـدەکان و بازرگانەوە ئیستغلال نەکرێ چونکە زۆربەیان زۆر زیاتر دەکەوێ لەسەریان.

بـە پێی رێکخـراوی تەندروسـتی جیهـانی نزیکـەی ١٣,٥ ملیـۆن کـەس ئۆپییەیـد بەکاردێنن .

نموونـەی ئـەم گروپـە وەکـو مـۆرفین و هێـرۆن و هایـدرۆمۆرفین و ئۆکـسی مـۆرفین و کۆداین و هایدرۆکۆدۆن و میسادۆن و میپیریدین و ئەلفا پرۆدین و پێنتازۆسین و.

لەسـەرەتای بەکارهێنانـدا تـاك هەسـت بـە خۆشـی و چـالاکی دەکـات پاشـان خاوبوونـەوەو کـەمی بـە ئاگـایی و نـەمانی شـەهیەی خـواردن و لاوازی سێکـسی. دەشـێ تـاك بە ماوەی هەفتەیەك توشی ئالودەبوون ببێ.

دەشـێ تـاك توشـی ژەهـراوی بـوون ببێـی بـەم مادانـە بـە بڕێکـی کـەم یـان زۆر، گـەر بڕەکـە کـەم بێـت ئـەوا دەبێتـە هـۆی دڵتێکـەڵ هـاتن و رشـانەوە و کـەم بونـەوەی بـە ئاگـایی و کـەمی هۆشـپێدان و قـەبزی و خورانـدن و بیرچـونەوەو سـووربونەوە و تەسـکبونەوەی بیلبیلەی چاو.

گـەر بـە بڕێکـی زۆر ژەهـراوی بوبێـت دەبێتـە هـۆی دابـەزینی پەسـتانی خـوێن و بورانەوەو کۆبونەوەی ئاو لە سیەکاندا و خەفەبونی هەناسەدان و فێ.

گـەر بـۆ ماوەیـەکی درێـژ بـەکاربهێنرێ دەبێتـە هـۆی لـەرزۆکی پەلـەکان و قـەبزی و لاوازی جەستەیی و لاوازی سێکسی.

نیشانەکانی لێگرتنەوە:

نیشانەکان پاش راگرتنی وەرگرتن بە ماوەی ٨ -١٠ کاژێر دەست بە دەرکەوتن دەکەن و دەگەنە لوتکە لەماوەی ٤٨ -٧٢ کاژێر و دیارنامێنن لەماوەی ٧ – ١٠ رۆژدا.

گرنگترین نیشانەکانیش بریتین لە :

- فرمێسك هاتنە خوارەوەو لووت ئاوکردن.
- عەرەقکردنەوە.
- بێخەوی و بێئارامی.
- مووڕەقبوون.
- فراوانبوونی بیلبیلەی چاو.
- باوێشکدان.
- هەوداڵبوون بەشوێن دەرمانەکەدا.

چارەسەر بەتەواوی دەبێت لە ژێرچاودێری پزیشکدا بێت.

تێبینی: واباشترە ئاك هەرگیز ئەم مادانە بەکارنەهێنێ و لێی نزیك نەبێتەوە، گەر لەو کەسانە بوو کە ئەم مادانە بەکاردێنێت واباشترە هێرۆن بە لەرێی دەرزییەوە بەکارنەهێنێت گەر لەو ئاکانەیە کە بەم جۆرە بەکاری دێنێ پێویستە پەیرەوی ئەم خاڵانە بکات:

- پێویستە سرنجی تازە و پاکژ بەکاربێنێت.
- ئاوی پاڵێوراو بەکاربێنێت.
- هەرگیز دەرزی کەسانی تر بەکارنەهێنێت.
- شوێنی دەرزی لێدانەکە بگۆڕێ وات هەموو کات لە هەمان شوێنی نەدەیت.
- هەرگیز مل یان بن ران یان مەمك بەکارهەمێنە وەك شوێنی دەرزی لێدان.
- هەرگیز لە شوێنێکی مەدە کە هەوکردن هەبێت.
- دڵنیابە لە تواندنەوەی مادەکە بە تەواوی پێش بەکارهێناتی.
- هەمیشە بە ئاڕاستەی خوێن دەرزی بەکارێنە نەك بە ئاڕاستەی پێچەوانە.
- لەکاتی تەنهاییدا هێرۆن بەکارمەهێنە.

هەڵمژەکان

Inhalants

لەم ساڵانەی دواییدا ئەم ڕێگەیە زۆر بەکاردەهێنرێت بە هۆی هەرزانی نرخ و بە ئاسان دەست کەوتن و نەبوونی ڕێگری لە بەدەست هێنانی و ئاسانی هەڵگرتن و بەکارهێنانی لە ماڵ و شوێنی کار.

نمونەی ئەم مادانە وەکو گازۆلین و سیکۆتین و بۆیاخ .... گرنگترین زیانی لاوەکی ئەم مادانە پوکانەوەی خانەکانی مێشکە و توشبوون بە خەلەفاندن. هیچ چارەسەرێکی وانیە بۆ ئەم حاڵەتە جگە لە ڕێگەگرتن لە بەردەوام بوون و چارەسەری دەروونی.

دژە کۆلینێرجیك

anticholinergics

وەکو ئەترۆپین و ئارتین و سکۆپۆلامین و بیلادۆنا و ... لە کاتی بەکارهێنانیدا هەست بە ئارامی و شادمانی دەکات و لە کات لێکرتنەوەدا هەست بە دڵەراوکی و نارەحەتی و بێزاری و تورەیی دەکاو هەندێجار نیشانەکانی هەلامەتی تیابەدەردەکەوێت.

لێرەدا پێویستە وەڵامی پرسیارێك بدەینەوە هەموو کۆکین کە ئەم مادانە زیانی زۆر و بکوژیان هەیە کەواتە هۆی بەکارهێنانی بۆ چی دەگەڕێتەوە؟

دەتوانین گەلێك هۆکار ڕیزبەند بکەین لەسەر هۆکاری فێربوونی بەکارهێنانی ئەم مادانە گرنگترینیان؛

- پەروەردەی خراپ و بێ ئاگایی باوان لە منداڵەکانیان.
- پەرتەوازە بوونی خێزان بەهۆی جیابونەوە ، تەلاق ، مردن.
- لاوازی سستمی پەروەردە.
- لاسایی کردنەوەی کەسانی لە خۆی گەورەتر کە پێشەنگن لەم کارەدا باوك، برا، هاوڕێی خراپ.

• خۆش گوزەرانی و نەزانینی سەرفکردنی پارە و ئارەزووی تاقیکردنەوە.
• بۆ چوونی هەڵە لەمەر پەیوەندی ئەم مادانە بە سێکسەوە.
• مجاملەکردنی کەسانی تر بۆ تاقیکردنەوە .
• بەکارهێنانەوەی دەرمانەکە بۆ ماوەیەکی درێژتر لەوەی پزیشك دەینوسێ .
• هەندێجار بەهۆی هەڵەی پزیشکەوە کە بۆ ماوەیەکی درێژتر لە پێویست دەرمانەکە دەداتە نەخۆش .
• بوونی پەشێویە دەرونیەکان وەکو خەمۆکی و سکیزۆفرینیا و دڵەراوکێ .... ئەگەری بەکارهێنان چوارهێندە زیاد دەکات.
• ڕاگەیاندن ، پیشاندانی ئەو کەسانە بە کەسێکی بە تواناو بەهەڵوێست.
• لاوازی هۆشیاری ئاینی و بێئاگایی لە حەرامی ئەم مادانە بەهۆی نەبوونی دەقێکی شەرعی روون کە باس لە حەرامی ئەم مادانە بکات.
• بەتاڵی و بێکاری و نەزانینی پرکردنەوەی کاتەکان بە شتی بەسوود.
• پەنابردنە بەر ئەم مادانە لەکاتی بوونی فشار و کێشەی کۆمەڵایەتی بە ئومێدی رزگاربوون لەکاتێکدا هەموو کێوکێن ئەم مادانە گرفتەکان ئاڵۆزتر دەکات.
• لاوای دەزگاکان و بەرفراوانی سنوور و بوونی چەند وڵاتێکی دراوسێ کە هەموویان بە دەست گرفتی ئالودەبونەوە دەناڵن و دوور نیە لەرێی دەزگا و باندەکانیانەوە بە فەرمی یان نا فەرمی هەوڵی بازاڕ پەیداکردن بدەن بۆ ژەهرەکانیان.
• هەرزانی نرخ بەئاسانی بەدەست کەوتن بە تایبەتی لە ناوچە سنوریەکان.

هەڵوێستی ئیسلام بەرامبەر ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان

لێرە باسکردنی ئەم بابەتەم بەگرنگ زانی لەبەر ئەوەی رێژەیەکی زۆری خەڵکی کوردستان موسمانە و زۆر گرنگە بزانێت هەڵوێستی ئاینی ئیسلام بەرامبەر بەم مادانە چیە.

وەك ئاشکرایە ئاینی پیرۆزی ئیسلام دوو سەرچاوەی گرنگی هەیە بۆ یاسادانان سەرچاوەی یەکەم قورئانە و دووەمیش فەرمودەکانی پێغەمبەرە.(درودی خوای لەسەر

بێت).

قورئان زۆر بەشێوەیەکی جوان و وورد باس لە چۆنێتی چارەسەرکردنی ئەم گرفتە دەکات بۆ ئەم مەبەستەش هەنگاوەکانی وازهێنان دەکات بە چوار قۆناغەوە.

قۆناغی یەکەم:

لەرێی پێشەنگی باشەوە و بەبێ ئەوەی ڕاستەوخۆ لە خرۆکی بابەتە بدات بۆیە دەفەرموێ: ﴿ ﴾ (الأحزاب:). ئاشکراشە کە پێغەمبەری خوا مەی نەخواردۆتەوە و حەزی بە بەکارهێنانی نەکردووە. لێرەدا قورئان ڕاستیەکی زانستی گرنگ دەخاتە روو ئەویش شوێن کەوتنی کەسانی پێشەنگە واتە لاسایی کردنەوەی کەسانی تر لەکاتێکدا ئەو کەسەت بە دڵ بێت. بۆیە پێغەمبەری خوا(دروودی خوای لەسەر بێت) دەکاتە پێشەنگ و داوا لەموسمانان دەکات چاو لەو بکەن لە رەفتارەکانیاندا. دیارە تەنها بەم هەنگاوە کەسانێك هەن وازدێنن لە کاتێکدا دەبینن پێشەنگەکەیان ناخواتەوە.

قۆناغی دووەم: ﴿ يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا ﴾(البقرة: ٢١٩). لێرە قورئان باس لە زیانی خواردنەوە دەکات و لە هەمان کاتدا دەڵێ برێك سودیشی هەیە بەڵام زیانەکانی لە سوودەکانی زیاترە ، ئەمە پەیامێکە بۆ ئەوانەی دەیانەوێ وازبێنن هەر بەم قۆناغە برێکی باش لەوانەی پەیامی قورئانی تێدەگەن وازدێنن خۆیان لە زیانەکانی دەپارێزن. لێرەدا خوای میهرەبان ووشەی (اثم) بەکاردێنێ نەك (ضرر) چونکە زیانەکانی ئەلکحول تەنها جەستەیی نیە بەڵکو زیانی جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی و مادی هەیە و سەرپێچیە لە فرمانی خوای میهرەبان.

قۆناغی سێیەم :

لێرەدا بازنەکە لەسەر موسوڵمان دەست دەکاتەوە لە ئایەتی ٤٣ سورەتی النساء دا دەفەرموێ ﴿لاتقربوا الصلاة وأنتم سكرى حتى تعلموا ما تقولون﴾. لە هەمان کاتدا لە هەمان سورەتدا ئایەتی ١٠٣ دەفەرموێ ﴿ان الصلاة كانت على المؤمنين كتابا موقوتا﴾، بۆیە تاکی بروا دار بواری خواردنەوەی زۆر تەسك دەبێتەوە چونکە لە رۆژێکدا پێنج جار نوێژ دەکات و دەبێ نوێژەکان لە کاتی خۆیدا بکات و واباشترە بەکۆمەڵ بیکات و بەڵکو بۆ هەندێ هەردەبێ بەکۆمەڵ بیکات ،کەواتە ئەو کاتە

ئامینێتەوە بۆ ئاك ئاکو بخواتەوە.

بۆیە ئیمامی عومەر دەست بەرزدەکاتەوە بۆ پەروەردگار و دەڵێ: خوایە گیان سەبارەت بە خواردنەوە ڕێنماییەکی ئاشکرامان بکەیت.

قۆناغی چوارەم: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلۡخَمۡرُ وَٱلۡمَيۡسِرُ وَٱلۡأَنصَابُ وَٱلۡأَزۡلَٰمُ رِجۡسٞ مِّنۡ عَمَلِ ٱلشَّيۡطَٰنِ فَٱجۡتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ ﴾ المائدة: ٩٠) لەم قۆناغەدا بە ئاشکرا باس لە حەرامی خواردنەوە دەکات هاوشانی دەکات لەگەڵ قومار و بت پەرستی و زاربازی.

ئەمەش ڕاڤەی ئەو دوو ئایەتەی سەرەوەیە بە پشت بەستن بە تەفسیری ئاسانی مامۆستا بورهان محمد ئەمین ﴿ئەی ئەوانەی کە باوەڕتان هێناوە دڵنیابن کە عەرەق و قومار و گۆشتی ماڵاتی سەربڕاو بۆ غەیری خوا لەو شوێنانەی کە خەڵك بە پیرۆزی داناوە ئەك ئیسلام، بورج و حەلاڵ و حەرام زانین بەهۆی هەڵدانی زارەوە ئەمانە هەر پیسن و لەکارو کردەوەی شەیتانن، کەواتە ئێوەش خۆتانی لێ دووربگرن و خۆتانی لێ بپارێزن، بۆ ئەوەی سەرفرازیی و بەختەوەریی بەدەست بێنن﴾.

بۆگەیشتن بەم قۆناغە ١٥ ساڵی خایاند تاوێ لەڕێی پێشەنگی نمونەییەوە کە پێغەمبەرە (درودی خوای لەسەر بێت) تاوێ لەڕێی بڵاوکردنەوەی زانیاری لەسەر زیانەکانی خواردنەوە و تاوێکی تر بە ئاگاهێنان لە نەشیاوی ئەم کارە لە کاتی نزیك نوێژکردندا و نزیك نەبونەوە لە نوێژ بە مەستی و لە دوا قۆناغدا ڕێگری تەواوەتی.

سەبارەت بە سەرچاوەی دووەم کە فەرمودەکانی پێغەمبەرە (درودی خوای لەسەر بێت) ئەم چەند فەرموودەیە دەخەینە ڕوو: پێغەمبەری ئازیز دەفەرموێ: ﴿كل مسكر خمر، وكل مسكر حرام﴾ (أبو داود وأحمد). واتە هەموو مەستەرێك مەیە و هەموو مەیەکیش حەرامە.

هەروەها لە فەرمودەیەکی تردا دەڵێ: ﴿لعن الله الخمر شاربها وساقيها وبائعها، ومبتاعها (مشتريها)، وعاصرها، ومعتقها، وحاملها والمحمولة إليه﴾(أبو داود)، واتە خوا نەعلەتی کردووە لە مەی، لەوەی دەیخواتەوە و ئەوەی دەیگێڕێ و ئەوەی دەیفرۆشێ و ئەوەی دەیکڕێ و ئەوەی دەیگوشی (واتە دروستی دەکات) و ...... ئەوەی هەڵی دەگری (واتە دەیگوێزێتەوە لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر) و ئەوەشی

بۆی دەبرێ.

بەم فەرمودەیەی ئەبوداود دەردەکەوێ کە ئیسلام تاکو چ ئاستێك دژی ئەم کارە قێزەونەیە و نەعلەت لەسەرجەم ئەو کەسانە دەکات لەهەر ئاستێدا یان قۆناغێکدا هاوکاری دەکەن بۆ بە ئەنجام گەیاندنی ئەم کارە.

ئەگەر جارێکی تر بگەرێینەوە بۆ ئایەتەکەی پێشوو دەبینین هەردوو جار کەباسی مەی دەکری لەگەڵ قوماردا ناوی دەبرێ و لەجاری دووەمدا هاوشان دەکرێ لەگەڵ قومار و بت پەرستی و زار بازی (هەڵدانی زار).

بەشی نۆیەم:

گرفتەکانی خەو

بێخەوی.

وەستانە هەناسە.

نارکۆلپسی.

زۆرخەوی.

نیشانەی بێئارامی (بێ ئۆقرەیی) لاق.

برۆکسیزم.

دیوەزمە ،مۆتەکە.

خەوی ترسناک.

ڕۆیشتن بەدەم خەوەوە.

قسەکردن بەدەم خەوەوە

گرفتەکانی خەو

Sleep disdorders

خەو بەشێکی گرنگی ژیانی تاك پێکدێنێ بۆ ئەوەی باس لە گرفت و ناڕەحەتیەکانی خەو بکەین وا پێویست دەکات لەسەرەتادا برێك باس لە خەو بکەین.

خەو نزیکەی یەك لە سێی ژیانی تاك پێکدێنێ بە پێی قۆناغەکانی ژیان پێویستی تاك بۆ خەو و ماوەی قۆناغەکانی خەو دەگۆڕێ.

خەو دەکرێت بە دوو قۆناغی سەرەکیەوە:

١- قۆناغی نەبوونی جوڵەی خێرای چاو: نزیکەی ٩٠ خولەك دەخایەنێ لە سەرەتای نوستنەوە.

٢- قۆناغی جوڵەی خێرای چاو: بەوە جیادەکرێتەوە کە چاو بەخێرایی دەجولێ.

قۆناغی یەکەم دەکرێت بە چوار پلەوە:

پلەی یەکەم: نزیکەی لە ٢٪ - ٥٪ خەوی شەو پێك دێنێ و تاك لە نێوان خاوبونەوە و بەخەبەریدایە و زۆر بە ئاسانی بەخەبەر دێت و هەندێجار نکوڵی لەوە دەکات کە نوستبێ وەکو ئەوەی لە کاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆندا بۆ چەند چرکەیەك یان خولەکێك خەو دەیباتەوە.

پلەی دووەم: نزیکەی لە ٤٥٪ - ٥٥٪ خەو پێك دێنێ و لەم قۆناغەشدا تاك بە ئاسانی بە ئاگادێتەوە لە کاتی بوونی دەنگە دەنگ.

پلەی سێیەم و چوارەم: کە پێیان دەڵێن خەوی شەپۆلی خاو یان لەسەرخۆ. نزیکەی لە ١٠٪ - ٢٣٪ خەو پێك دێنێ و لەم قۆناغەدا تاك بەئاسانی بەخەبەر نایەت و خەو قورس دەبێ و زیندەچالاکیەکانی لەش خاودەبنەوەو پلەی گەرمی لەش دادەبەزێ و شەپۆلەکانی دەڵتا بەدەردەکەون و لە ٥٠٪ زیاتری لە قۆناغی چواردا دەبێ.

قۆناغی دووەم (قۆناغی جوڵەی خێرای چاو):

ئەم قۆناغە نزیکەی لە ٢٠٪- ٢٥٪ خەو پێکدێنێ و قۆناغی خەوی قورسە و

ماسولكەكان لە باری پشودان بەلام میشك زۆر چالاكە و بریكی زۆر خوێنی بۆ دەچێت و پلەی گەرمی مێشك بەرزدەبێتەوە. لەم قۆناغەدا تاك بەوە جیادەكرێتەوە (جەستەیەكی ئیفلیج و مێشكێكی بە ئاگا).

لەم قۆناغەدا ئاستی هۆرمۆنەكان دەگۆڕێ و كۆئەندامی زاوزێ بریكی زیاتر خوێنی بۆ دەچێت و لە مێینەدا فیتكە خوێنی زیاتر بۆ دەچێ و لە نێردا چوك ڕەپ دەبێت. لەماوەی هەشت كاژێر نوستندا ئەم دوو قۆناغە ٥ – ٦ جار دووبارە دەبێتەوە.

چەند ڕاستیەك سەبارەت بە خەو:

١- منداڵی تازە لەدایك بوو (كۆرپە) پێویستی بە ١٧ -١٨ كاژێر نوستنە لە شەووڕۆژێكدا.

٢- لە تەمەنی ٦ مانگیدا ١٤ – ١٦ كاژێر لە شەووڕۆژێكدا.

٣- لە تەمەنی ٥ ساڵیدا نزیكەی ١٠ – ١٢ كاژێر لە شەووڕۆژێكدا.

٤- لە تەمەنی پێش هەرزەكاریدا نزیكەی ١٠ كاژێر.

٥- لە هەرزەكاریكدا نزیكەی ٩ كاژێر.

٦- لە لاویدا نزیكەی ٨ كاژێر.

٧- لە تەمنی پیریدا پلەی سێ و چواری خەو كە بەشێكن لە قۆناغی یەكەم و خەو تیایاندا قورسە زۆر كەم دەبێتەوە هەندێ دەڵێ نامێنێ ، بۆیە مرۆڤ لە پیریدا زۆر بە ئاسانی بە ئاگادێت كە دەنگێكی سوك ببیستێ لە كاتی خەودا و بەردەوام گلەیی لە گەنجەكان دەكات كە خەو قورسن.

٨- ئەو خەوانەی لە پلەی سێ و چواری قۆناغی یەكدا دەبینرێ بە تەواوی وەبیر نایەوە بەڵكو بەشێكیان بیردێنەوە ، هەندێجار هیچی بیرنایەتەوە.

٩- ئەو خەوانەی لە قۆناغی جوڵەی خێرای چاودا دەبینرێت بە تەواوی یان زوربەی وەبیردێنەوە .

١٠- لە كاتی خەودا مێشكی مرۆڤ بەردەوامە لە كاركردن و چالاكی.

١١- هەندێ نەخۆشی هەیە تەنها لەكاتی خەودا ڕوودەدات.

١٢- مرۆڤ لەكاتی خەودا بێتاوانە و پێنوسی لەسەر هەڵگیراوە، بۆیە ئازادە لەو

خەوانەی دەیبینێ و لەو کارانەی دەیکات.

گرفتەکانی خەو (پەشێویەکانی خەو):

دەکرێن بە دوو بەشەوە:

١- دسسۆمنیاس : ئەو گرفتانە دەگرێتەوە کە پەیوەندی بە کات و بڕ و جۆری خەوەوە هەیە. وەکو:

- بێخەوی.
- وەستانە هەناسە.
- نارکۆلپسی.
- زۆرخەوی.
- نیشانەی بێئارامی (بێ ئۆقرەیی) لاق.

٢- پاراسۆمنیاس: بەوە جیادەکرێنەوە کە ناتەواوی لە فسیۆلۆژی و ڕەفتاردا هەیە لەکاتی خەودا. وەکو:

- برۆکسیزم.
- دیوەزمە ،مۆتەکە.
- خەوی ترسناک.
- ڕۆیشتن بەدەم خەوەوە.
- قسەکردن بەدەم خەوەوە.

لێرە هەوڵ دەدەین بە کورتی سەبارەت بەو حاڵەتانەی سەرەوە بدوێین.

بێخەوی

Insomnia

دەتوانین بێخەوی پۆلین بکەین بۆ سێ جۆر:

١- ئەوانەی بە گران خەویان لێدەکەوێت واتە شەوانە ماوەیەکی زۆر دەمێننەوە تاکو خەویان لێدەکەوێت.

٢- ئەوانەی بە ئاسانی خەویان لێدەکەوێت بەڵام بەیانیان زوو یان نیوەشەو بە ئاگا دێنەوەو ئیتر خەویان لێناکەوێتەوە.

٣- ئەوانەی لە شەودا زوو زوو خەبەریان دەبێتەوە چێژ لە خەوەکانیان وەرناگرن.

هەروەها بە پێی ماوەی بێخەویەکە دەتوانین پۆلێنی بکەین بۆ سێ ئاست:

١- بێخەوی کاتی : لە نێوان شەوێك بۆ سێ شەو.

٢- بێخەوی ماوەکورت : لە نێوان ٤ شەو بۆ ٢١ شەو.

٣- بێخەوی درێژخایەن : زیاتر لە ٢١ شەو.

گەلێك هۆکار هەن وا لە تاك دەکەن نەتوانێت خەوی لێبکەوێت یان لەکاتی نوستندا ماوەی پێویست بمێنێتەوە . گرنگترینیان بەکارهێنانی کافاینە لە قاوەو نیسکافەدا هەیە ، بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی وورووژێنەری کۆئەندامی دەمارە، پاش ئەوەی ماوەیەك دەرمانی هێورکەرەوە بەکاردێنی هەوڵی راگرتنی بدات، وەك نیشانەیەك لە نیشانەکانی لێگرتنەوە لە ئەلکحول و هەندێ لە مادەهۆشبەرەکان، نەخۆشی جەستەیی کە ئازاری هەبێت، بوونی پەشێویە دەرونیەکان وەکو پەشێویەکانی مەزاج (خەمۆکی یان شادی) و دڵەراوکێ و سکیزۆفرینیا، بوونی گرفتی کۆمەلایەتی یان ترس لە شتێك وەکو خۆئامادەکردنی خوێندکار بۆ تاقیکردنەوە یان ترس لە روودانی شتێك وەك سەرباز لە بەرەکانی جەنگدا یان قەرەباڵغی زۆر یان نەبوونی شوێنی پێویست بۆ حەوانەوە یان شوێنەکە پیس بێت.

چارەسەر:

زۆرگرنگە هۆکاری بێخەویەکە دیاری بکەین و چارەسەر لەسەر هەمان بنەما بێت. گەر هۆکارەکەی بوونی نەخۆشیەکی جەستەیی بوو یان نەخۆشیەکی دەرونی

هەوڵ بدەین بە پێی حاڵەتەکە چارەسەری گونجاوی بۆ بکەین.

گەر بەهۆی بەکارهێنانی کافایین و دەرمانەوە بوو باشترین چارەسەر ڕاگرتنیەتی. گەر بەهۆی گرفتی کۆمەڵایەتیەوە بوو هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی بە شێوەی گونجاو لەڕێی ڕێنماییەوە. گەر بەهۆی ترسەوە بوو پشت بەستن بە ڕاهێنانەکانی خۆخاوکردنەوە. دەتوانرێت بۆ ماوەیەکی دیاریکراو دەرمانی دژەدڵەڕاوکێ بەکاربهێنرێ بۆ چارەسەرکردنی بێخەوی بەڵام لە ژێر چاودێری پزیشك و بۆ ماوەیەکی کورت.

وەستانی هەناسە لەکاتی خەودا

Sleep apnea

وەك باسمان كرد لە كاتی نوستندا ماسولكەكانی لەش خاودەبنەوەو لەباری پشودانلدا دەبن ئەم بارە ماسولكەكانی بۆری هەناسەش دەگرێتەوە كە دەبێتە هۆی داخرانی ڕێرەوی هەناسە و بە ئاگابونەوە. ئەم حاڵەتە لەهەردوو ڕەگەزدا ڕودەدات و لە نێرینەدا برێك زیاترە، لەهەموو تەمەنێكدا ڕوودەدات لە بەساڵاچواندا زیاترە لە تاكی قەڵەودا زیاترە وەك لە لاواز و لەوانەی گرفتیان لە بۆری هەوادا یان لە قورقوراگەدا هەیە زیاترە لە كەسانی تر.

بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتەش ئامێری فشاری موجەبی هەوا بەكاردەهێنرێ.

برۆکسیزم (لێکخشانی ددانەکان)

Bruxism

یەکێکی ترە لە گرفتەکانی خەو بەهۆی گرژبوونی ماسولکەکانی جوینەوە ددانەکان لەسەریەك توند دەبن ولێك دەخشێن و بەمەش دەنگێکی ناخۆش دروست دەبێ لەکاتی خەودا کە دەوروبەر پێی بێتاقەت دەبن بەڵام کەسەکە خۆی بێئاگایە.

ئەم حاڵەتە زیاتر لە منداڵدا هەیە رێژەی بوونی نزیکەی لە ١٥٪ و سێ یەکیان حاڵەتەکەیان دەبێتە درێژخایەن. مەترسی ئەم حاڵەتە لەوەدایە تاك زیانی گەورە لە ددانەکانی دەکەوێ و پێویستە پزیشکی ددان قالبی تایبەتایان بۆ دروست بکات کە رێگر دەبێت لە زیان گەشتن بە ددانەکان و هەندێکیان لە رۆژدا هەست بە ئازاری شەویلاکەیان دەکەن بەهۆی گرژبوونی لە شەودا لەم بارەدا چارەسەری پێویستی بۆ دەکرێت.

زۆرخەوی

Hypersomnia

تـــاك لايـــەنى كـــەم مـــاوەى مانگێـــك ئـــەم حالەتـــەى دەبێـــت كـــە شـــەوانە بـــرى پێويـــست دەخـــوێ هەنـــدێجار زيـــاتر لـــە پێويـــستيش (٨-١٢ كـــاژێر) بـــەلاّم بـــە رۆژ زۆر خـــەوى دێـــت ، ئـــەم زۆر خەويـــە كـــار دەكاتـــە ســـەر توانـــاى كـــاركردن و پەيوەنـــدى كۆمەلاّيـــەتى. پەيوەنـــدى بـــە بـــوونى نەخۆشـــى جەســـتەيى يـــان دەروونيـــەوە نيـــەو هۆكارەكـــەى بـــۆ بەكارهێنانى ئەلكحول و مادە هۆشبەرەكان ناگەرێتەوە.

زۆرجـــار بـــەيانيان ناتوانێـــت لەخـــەو هەلّـــسێت و لـــە كاروپيـــشەى دوادەكـــەوێت.بـــەرۆژ مـــاوەى كـــاژێرێ يـــان زيـــاتر دەخـــوێ بـــەلاّم پـــاش لـــە خـــەو هەلّـــسان هەســـت بـــە گـــورج بونـــەوە ناكات و بەردەوام خەوالّووە.

ڕۆیشتن بەدەم خەوەوە

Sleep walking

نزیکـــەی لـــە ١٨٪ ی منـــدالآن ئـــەم حالەتـــەیان هەیـــە و لـــە نێرینـــەدا زیـــاترە وەك لـــە مێینـــە و لـــە منداڵـــدا زیـــاترە وەك لـــە گـــەورە، گـــەر منـــداڵ ئـــەم حاڵەتـــەی هـــەبێت تـــا تەمەنی ٩ ساڵان زوربەیان لە گەڵیاندا بەردەوام دەبێت تا لاویتی.

ئـــەم حالەتـــە لـــە ســـێیەکی یەکـــەمی شـــەودا ڕوودەدات و بـــەوە جیادەکرێتـــەوە کـــە بـــە زەحمـــەت بـــە ئاگادێتـــەوە و هەنـــدێجار دەتوانێـــت خـــۆی لـــە هەنـــدێ شـــت بپـــارێزێ وەك شـــتی تیـــژ یـــان زیـــان گەیانـــدن بـــە خۆ لەهەنـــدێ بـــاردا تـــاك پـــاش گـــەڕان دەگەڕێتـــەوە ســـەر جێگاکـــەی خـــۆی و بـــۆ ڕۆژی دوایـــی هیـــچی بـــە بـــیر نایـــەت. لەهەنـــدێ بـــاردا تـــاك زیـــان بـــە خـــۆی دەگەیـــەنێت ڕەنگـــە بەرشـــتێکی تیـــژ بکـــەوێت یـــان بکەوێتـــە خـــوارەوە یـــان بـــەدەم خەوەوە ئۆتۆمۆبیل لێبخورێت و زیان بە خۆی کەسانی تر بگەیەنێت.

چارەسەر:

پاراســـتنی ســـەلامەتی (ســـەیفتی) تـــاك زورگرنگـــە لـــەو ڕوەوەی ژووری نوســـتنەکەی لـــە نهـــۆمی ســـەرەوە نـــەبێت و سویـــچی ئۆتۆمبیلەکـــەی لای خـــۆی نـــەبێت شـــەوانە و پەنـــجەرەی ژوورەکـــەی کەتیبـــەی هـــەبێت. پزیـــشك دەتوانێـــت بـــە پێـــی توونـــدی حالەتەکـــە دەرمانی بۆ دابێت و زوربەیان چاکدەبنەوە.

ئاخاوتن بەدەم خەوەوە:

Sleep talking

نزیکـــەی لـــە ٥٪ گـــەورە و لـــە ٥٠٪ ی منـــداڵان ئـــەم حاڵەتـــەیان هەیـــە و زۆرجـــار قـــسەکانی تێناگـــەیت و دەربڕینـــی دەم چـــاو هاوشـــێوەی قـــسەکان نیـــە یـــان هـــیچ دەربڕینێـــك نییـــە (واتـــە دەشـــێ قـــسەکان خـــۆش یـــا نـــاخۆش بـــن بـــەلام سـیمای ئـــەو کەســـە هیچ ئاماژەیەکی تیا نیە).

زۆرجـــار پێویـــستی بـــە چارەســـەر نیـــە و پـــاش ماوەیـــەك تـــاك چـــاکدەبێتەوە و گـــەر حاڵەتەکـــە بـــەردەوام بـــوو کـــە زۆرکـــات هاوســـەر یـــان هـــاوەڵی نـــەخۆش گرفتـــی دەبێـــت لـــە حاڵەتەکـــە چـــونکە تـــاك خـــۆی بـــیری نایـــەت چـــی روویـــداوە لـــەم حاڵەتـــەدا چارەســـەری پێویستی بۆ دەکرێت لە رێی پزیشکەوە.

دەشـــێ هەنـــدێجار هاوســـەری ئـــەو کەســـە لـــە قـــسەکانی نـــەخۆش گومـــان پەیـــدا بکـــات و کێـــشەی خێزانـــی لێبکەوێتـــەوە بۆیـــە زۆرگرنگـــە سروشـــتی نەخۆشـــیەکە بـــۆ هاوســـەرەکە و بۆ نەخۆشەکەش باس بکرێت.

خەوی بەزۆر

Narcolepsy

لە هەموو ۱۰۰,۰۰۰ کەس نزیکەی ۲۰ کەس (لە هەندێ توێژینەوەدا نزیکەی ۱۹۰ کەس) ئەم حاڵەتەیان هەیە.

یەکەم جار لە لایەن زانا جیلینیۆ لە ساڵی ۱۸۸۰ وەسفی ئەم حاڵەتە کراوە. بەوە جیادەکرێتە تاك پاڵنەرێکی گەورەی خەو بەسەریدا زاڵ دەبێت بەبێ گوێ دانە گونجاوی یان نەگونجاوی شوێنەکەو ناتوانێت بەرەنگاری بێتەوەو خەوی لێدەکەوێت، لەوانەیە لە هۆڵی وانە خوێندندا یان لە رێ و بانی گشتی یان لە کاتی لێخوڕینی ئوتۆمۆبیل بێت.

ئەم حاڵەتە کاریگەری راستەوخۆی نیە لەسەر ئاستی زیرەکی تاك بەڵام گەلێ گرفت بۆ تاك دروست دەکات و دەوروبەر زۆرجار وەکو کەسێکی تەمەڵ و خەواڵو دەروانننە تاکی نەخۆش.

هۆی روودانی ئەم حاڵەتە بۆ کەمی ئاستی مادەی ئۆرکسین (هیپۆکریتین) دەگەرێتە لە کۆئەندامی دەماردا.

لەم حاڵەتەدا تاك ماسولکەکانی خاودەبنەوە و ناتوانێت خۆی راگرێ و ناچاردەبێت بنوێ بۆ ماوەی چەند خولەکێ تا کازێرێ و پاشان بە ئاگا دێتەوە و هەست بە چالاکی دەکات. واتە تاك بە قۆناغە ئاساییەکانی خەودا تێنا پەرێ بەڵکو راستەوخۆ دەچێتە قۆناغی جوڵەی خێرای چاو کە قۆناغی خەو بینینە.

چارەسەر:

رێنمایی تاك بەوەی خشتەیەکی دیاریکراوی هەبێت بۆ نوستن واتە کاتی نوستنی شەوان و هەستانی بەیانی دیاری کراو بێت ، هەروەها گەر بوار هەبوو خەوی کورت بۆ ماوەی ۱۰ -۱۵ خولەك لە رۆژدا گەر شوێنەکە گونجا بوو هەرکاتێ هەستی کرد خەوی دێت.

بەکارهێنانی دەرمان بە تایبەتی گرۆپی ئەمفیتامینەکان لە ژێرچاودێری پزیشکدا چونکە ئەم دەرمانانە مەترسی ئالودەبونی هەیە. هەروەها دەتوانرێت سوود

له دەرمانەکانی دژەخەمۆکی وەرگیردرێت.

نیشانەی بێ ئۆقرەیی پەلەکان

Restless legs syndrome

تاك هەست بە ناڕەحەتی و بێئارامی دەکات لە پەلەکانیدا بە تایبەتی پەلەکانی خوارەوە بەتایبەتی لە سەرەتای نوستندا ،حەز بەوە دەکات پەلەکانی خوارەوەی (لاقەکانی) بجولێنێت و هەندێجار بەوەش ئارامی نایەت و ناچاردەبێ هەستێ و بە ژوورەکەدا بگەڕێت.

تاك هەست بەوە دەکات شتێك بەسەر پێیدا دەڕوات یان هەست بە مێرولەکردن دەکات یان ئازارێکی زۆر کە وەسف ناکرێ یان ئازمویەکی لە پساو بۆ لاق جولاندن.

نزیکەی لە ٣٠٪ حاڵەتەکان کاریگەری بۆماوەییان لەسەرەو ئەگەری ڕوودانی ئەم حاڵەتەش لە نێوان ئەوانەی یەکێك یان زیاتر لەم نەخۆشیانەیان هەیە زیاترە بەڵام بوونی نیشانەی بێ ئۆقرەیی پەلەکان مانای بوونی یەکێك لەم نەخۆشیانە نیە.

- کەم خوێنی کە هۆکەی کەمی مادەی ئاسن بێت.
- نەخۆشی شەکرە.
- پەککەوتنی گورچیلە.
- تەسکبونەوەو ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی لاق.
- ئالوودەبوون بە ئەلکحول.
- هەروەها ڕێژەی توشبوون لە ماوەی سکپڕی (دووگیانی) دا زیاترە وەك لە کاتی ئاسایی.

تێبینی: دەبێت ئەم حاڵەتەمان لێتێکەڵ نەبێت لەگەڵ حاڵەتی جوڵەی ناوبەناوی پەلەکان (periodic limb movement) کە لە کاتی خەودا ڕوودەدات و ماوەی کەمتر لە پێنج چرکە دەخایەنێت و هەر ٢٠ – ٤٠ چرکە جارێك ڕوودەدات و زوربەی کات پەنجە گەورەی پێ دەجولێت و جومگەی قولە پێ و ئەژنۆ لە باری نوشتاندنەوەدا دەبێت. ئەم حاڵەتە زۆرجار لەگەڵ نیشانەی بێ ئۆقرەیی پەلەکاندا ڕوودەدات.

دێومەزمە یان مۆتەکە و خەوی ترسناك

Nightmares and Sleep terror

هەریەکە لە ئێمە لەکاتی نوستندا چەندە جار خەو دەبینێت هەندێ لەو خەوانە خۆشن و هەندێکی تر ناخۆش و ترسناکن. بەشێوەیەکی زانستیانە دەتوانین خەوبینین بکەین بە دوو جۆرەوە بە پێی روودانیان لە قۆناغەکانی خەو:

خەوی ترسناك : ئەم جۆرە خەوانە لە پلەی سێ و چواری قۆناغی نەبونی جولەی خێرای چاودا روودەدات. لە سێیەکی یەکەمی خەودا روودەدات و تاك لە خەوێکی قولەوە بەئاگادێتەوە و هەست بە ترسێکی زۆر دەکات و دڵی خێرا لێدەدات و توشی هەناسە کورتی (هەناسە تەنگی) دەبێت و خەوەکەی بیر نایەتەوە یان تەنها برێکی زۆرکەمی بیردێتەوە.

دێومەزمە : ئەم جۆرە خەوانە لە قۆناغی جولەی خێرای چاودا روودەدات و تاك بەتەواوی یان زوربەی خەوەکەی بیردێتەوە و لە سێیەکی کۆتای خەودا روودەدات.

هەردوو حاڵەت زیاتر لە منداڵدا روودەدات و زۆرگرنگە باوان ترسی خەوەکە لای منداڵ کەم بکەنەوە و بە شێوەیەکی دروست رەفتار لەگەڵ منداڵەکەدا بکەن.

لەگەورەشدا زۆرجار هۆکەی دەگەرێتەوە بۆ بوونی فشاری دەرونی و رووداوی ناخۆش زۆرگرنگە گەر حاڵەتەکە تاکی بێزار کردبوو سەردانی پزیشکی دەرونی بکات و لە خۆیەوە دەرمان بەکارنەهێنێت.

هەندێ رێنمایی بۆ خەوێکی دروست:

١- جگەی خەو تەنها بۆ خەوتن و سێکسە بۆیە تەنها کاتێك بچۆرە سەر جێگە کە بە نیازی یەکێك لەو دوانە یان هەردوکیانت هەبێت.

٢- گەر خەوت نەهات لە جێگەدا مەمێنەرەوە بەڵکو برۆ خۆت بە خوێندنەوە یان هەر شتێکی ترەوە سەرقاڵ بکە. یان لەسەر پشت پاڵکەوەو رۆژنامەیەك یان کتێبێك بخوێنەرەوە تاکو خەواڵو دەبیت.

٣- لەسەر دەم مەنو چونکە لە رووی زانستیەوە زیانی هەیەو لە رووی ئاینیشەوە کارێکی باش نیە.

٤- وەرزش بۆ هەموان گرنگە و ئەوانەی وەرزش دەکەن باشتر دەنون لە کەسانی تر بەلام پێویستە وەرزش ۳ -٤ کاژێر پێش نوستن بکرێت نەك نزیکە و کاتی نوستن.

٥- پلەی گەرمی ژووری نوستن کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر نوستن وا باشە ژوورەکەت زۆر گەرم نەبێت یان زۆر سارد نەبێ چونکە گەرمی زۆر خەوەکەت بچربچر دەکات و ساردی زۆریش ئازاری ماسولکەکانت دروست دەکات.

٦- رووناکی واباشترە ژووری نوستن رووناکی زۆر نەبێت یان گەر روناکیش بوو روناکیەکە رومو چاوی ئاکی نوستوو نەبێت.

٧- نەکێشانی جگەرە چونکە دەبێتە هۆی خەوی بچر بچر.

٨- خواردن:

- نەخواردنی خواردنی قورس پێش خەوتن.
- خواردنی برێکی کەم خواردن پێش نوستن رەنگە هاوکاری نوستنت بکات.
- نەخواردنەوەی چا ، قاوە ، نسکافە پێش نوستن.

٩- پاك وخاوێنی: خۆشتن بە کاژێرێ یان دووان پێش نوستن پاکوخاوێنی پۆشاکەکان و بۆنی خۆش و پۆشاکی فراوان و قوماشی نەرم هاوکاریت دەکات بۆ خەوێکی باشتر.

١٠- بیرت نەچێ هەندێ زیکری تایبەت بە پێش خەو هەن زۆرگرنگن و گورکەسێکی باوەرداربیست هەست بە ئارامی شادیەکی زۆر دەکەیت بە خوێندنیان ، سەرەرای پاداشتی خوایی بۆ ئەم کارەت.

بەشی دەیەم:

گرفتەکانی خواردن

نەخواردنی دەماری

فرەخواردنی دەماری

گرفتەکانی خواردن

Eating disorders

خواردن یەکێکە لە پێویستیە سەرەکیەکانی ژیان و کەس نیە خواردن نەخوات ، بەڵام هەندێك بەتایبەتی هەرزەکاران خۆ لە خواردن دەگرنەوە بەمەبەستی خۆلاوازکردن لە کاتێکدا دەشێ کێشی لەشیان نەك زۆر نەبێت بەڵکو کەمیش بێت ، هەندێکی تر بە شێوەیەکی دڕندانە دەخوات پاش خواردن تەواو کردن ڕەنگە پێویستی بە یەکێك بێت بۆ هەستانە سەرپێ.

لێرەدا کۆمەڵە پرسیارێك هەیە زۆر گرنگە کە وەڵامیان بدەینەوە، هەر هەموویان لە دەوری بابەتێك دەگەڕێ پسیارەکانیش ئەمانەن.

کێشی دروستی تاك دەبێت چەند بێت ؟

کێ بە قەڵەو دادەنرێت ؟

کێ لاوازە (واتە کێشی کەمە)؟

ئایا هەموو قەڵەوێ وەك یەك وایە؟

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارانە پەرتوکە زانستیەکان بە پێی هاوکێشەیەك بریار لەسەر ئەوە دەدەن ، ئەویش هاوکێشەی ڕێژەی بارستایی لەشە.

$$\frac{\text{کێشی لەش بە کیلۆگرام}}{\text{بەرزی بالا بە مەتر دووجا}} = \text{ڕێژەی بارستایی لەش.}$$

خشتەی ڕێژەی بارستای لەش

Body mass index

	ڕەگەز		ڕاڤەکردن
	مێ	نێر	
١	کەمتر لە ١٩,١	کەمتر لە ٢٠,٧	لاواز واتە کێشی کەمە.
٢	٢٥,٨ -١٩,١	٢٦,٤ -٢٠,٧	کێشی نمونەیی واتە دروست.
٣	٢٧,٣ -٢٥,٩	٢٧,٨ -٢٦,٥	لە قەراغ کێش زۆریدایە.

٤	٣٢,٢ -٢٧,٤	٣١,١ -٢٧,٩	کێشی زۆرە.
٥	٤٤,٨ -٣٢,٣	٤٥,٤ -٣١,٢	زۆر کێشی زۆرە واتە قەڵەوە.
٦	زیاتر لە ٤٤,٨	زیاتر لە ٤٥,٤	قەڵەویەکی مەترسیدارە واتە حاڵەتی قەڵەوی نەخۆشیە.

تێبینی :

ئەم خشتەیە بۆ منداڵ و هەرزەکار و ژنی دووگیان«سکپڕ» و کەسێک تەمەنی لەسەرو ٦٥ ساڵیەوە بێت بەکار نایەت.

گرنگترین گرفتەکانی خواردن:

١- نەخواردنی دەماری.

٢- فرەخواردنی دەماری.

نەخواردنی دەماری

Anorexia nervosa

برێکی بەچاو لە هەرزەکاران بە تایبەتی کچان لە جەستەی خۆیان ڕازی نین زۆرجار حەزیەوە دەکەن کێشیان کەم بێت لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر. بۆیە پەیرەوی سستمێکی خواردنی تایبەت دەکەن بۆ دابەزاندی کێش لەکاتێکدا دەشێ کێشی لەشیان نەك زۆر نەبێت بەڵکو لە خوار ئاساییەوە بێت.

دەست نیشانکردن:

١- ترسی بەردەوام لە قەڵەوی کە بەدابەزاندی کێش ئەو ترسە کەم ناکات.

٢- دابەزاندی کێش بۆ کەمتر لە ١٥٪ ی کێشی گونجاو بۆ ئەو تاکە بە پێی تەمەن و بالا.

٣- ڕوونەدانی سێ سوری مانگانە بەدوای یەکدا.

٤- بەوە جیادەکرێنەوە کە چالاکیان زۆرە و خۆ ماندوودەکەن بە ئامادەکرنی خۆراك بەڵام لەکاتی خواردندا کەم دەخۆن و تکولی لەوە دەکەن کە برسیان بێت زیاتر بایەخ بە خوێندن دەدەن.

٥- دەکرێن بە دوو گروپەوە ، گروپی یەکەم خواردن کەم دەخۆن بۆ دابەزاندی کێش واتە خۆیان دەپارێزن لە چەوری و شرینیەکان ، گروپی دووەم خواردن زۆردەخۆن بە تایبەتی لە ئاهەنگ و بۆنەکاندا پاش بە ڕێگەی دروست یان نادروست کێشی خۆیان دادەبەزێنن ﴿ ڕێگەی دروست وەك وەرزش کردن ، نادروست وەکو خۆ ڕشاندنەوە ، بەکارهێنانی حەبی سکچوون ، حۆقنەکردن﴾.

٦- بەهۆی ئەم ستمی نەخواردنەوە یان خواردن و بەهەڵە دابەزاندی کێش تاك توشی گەلێ گرفت دەبێ:

- کلۆربوونی ددانەکان.
- کۆئەندامی سوڕان: دابەزینی فشاری خوێن، تێکچونی لێدانی دڵ، کەمبونەوەی لێدانی دڵ، بچوکبونەوەی قەبارەی دڵ، بچوکبونەوەی سکۆڵەی چەپی دڵ و گرفت لە زمانەی دوانی دڵدا.

- کۆئەندامی هەرس: درەنگ بە تالبونەوەی گەدە، پوکانەوەی گەدە، قەبزی.
- کوێرە رژێنەکان و زیندەچالاکیی:
  - دواکەوتنی بالغ بوون.
  - وەستانی گەشە.
  - نەمانی سووری مانگانە.
  - پوکانەوەی مەمك.
  - دابەزینی پلەی گەرمە لەش.
  - کەمی ئاستی سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، شەکر.
  - گۆڕانکاری لە کاری رژێنی پەریزادە ﴿غودەی دەرەقی﴾.
- گورچیلە: بەردی گورچیلە.
- پێست: وشکبونی پێست، لاوازی موو و روتانەوەی قژ. بوونی مووی لاوازی هاوشێوەی مووی کۆرپەی تازە لەدایك بوو.
- کۆئەندامی دەمار: پوکانەوەی هەندێ خانەی مێشك کە ناودەبرێ بە درۆزنە پوکانەوە پاش گەرانەوە بۆ خواردن ئەو خانانە دەگەرێنەوە ئاستی جارانیان، نەخۆشی لە چێوە دەمارەکاندا.
- خوێن: کەم خوێنی، کەمبونەوەی خرۆکە سپیەکان.
- پوکانەوەی ئێسك و ماسولکەکان.

هۆکاری ئەم حاڵەتە:

١- هۆکاری سایکۆداینەمیکی: هەندێ لە زانایان وای بۆ دەچن هۆکاری ئەم نەخۆشیە بگەرێتەوە بۆ ترس لە پەیوەندی سێکسی و منداڵبوون بۆیە لە تەمەنی هەرزەکاریدا سەرهەڵدەدات و تاك بەهۆی خواردن ناخوات خۆی دەپارێزێ لە بالغ بوون و کاری سێکسی و منداڵ بوون.

٢- هۆکاری رەفتاری: هەندێ زانای تر هۆکارەکە دەگەرێننەوە بۆ بوونی پەیوەندی سلبی لە نێوان خواردن و کێشی لەش، تاك لەو باوەرەدایە تاکە هۆکاری قەڵەوی زۆر خۆریە و تاك لە مێشکی خۆیدا رقی لە خواردن دەبێتەوە هەست بە دڵتێکەڵ هاتن و قێزکردنەوە لە خواردن دەکات. ئەمەش وای لێدەکات خواردن

نەخوات و ژیانی خۆی وا رابێنێ کە خواردن گرنگ نیە و برسی نابێت.

٣- کێشەی خێزانی : زانایان تێبینیان کردووە لەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە رێژەیەکی زۆریان کێشەی خێزانیان هەیە و لە خێزاندا گەلێ کێشە و گرفت هەیە چارەسەر نەکراوە بۆیە منداڵ یان هەرزەکار بەم رەفتارەی سەرنجی خێزان رادەکێشێت بۆ بابەتێکی تر دوور لە کێشە سەرەکیەکە.

٤- بۆماوە: تێبینی کراوە لە نێوان دوانەی یەك زەردێنەدا(٦٥٪) زیاترە وەك لە دوانەی دوو زەردێنە(٣٢٪).

٥- هۆکاری کاریگەر و فشار: تێبینی کراوە سەرەتای سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتە لە زۆربەی کاتەکاندا پەیوەندی هەیە بە بوونی فشار وەکو لەدەست دان (مردنی یەکێك لە ئەندامانی خێزان) ، بوونی نەخۆشیەکی مەترسیدار لە خێزاندا، سەرنەکەوتن لە کاردا یان لە خوێندندا.

٦- راگەیاندن: یەکێکی تر لە هۆکارە گرنگەکان راگەیاندنە لە رێی نمایشکەرانی پۆشاکەوە و هەندێ لە ئەستێرەکانی راگەیاندن و ئەکتەرەکان و گۆران بێژەکان کە کێشی لەشیان زۆر کەمە و دەچێتە قالبی پەشێوییە دەروونیەکان بەڵام لە راگەیاندا وا نیشان دەدرێ کە زۆر جوانە و سەرنج راکێشە ئەمەش وا لە هەرزەکار دەکات سستمێکی خواردنی توند لەسەر خۆی دابنێ بۆ دابەزاندنی کێش تاکو وەکو ئەوانی لێبێت.

رێژەی بونی حاڵەکە:

هەندێ توێژینەوە باس ١/ ٢٠٠ کەس دەکات و هەندێ توێژینەوەی تازە باس لە ١٪ دەکات و ئەگەری بوونی حاڵەتەکە لە مێینەدا ٥ – ١٥ ئەوەندەی نێرە. زیاترە لە تەمەنی هەرزەکاریدا سەرهەڵدەدات.

چارەسەر:

خەواندنی نەخۆش لە نەخۆشخانە گەر پێویستی کرد.

پەیرەوکردنی سستەمێکی خواردنی گونجاو تاکو تاك دەست دەکاتەوە بە خواردن گەر خواردن نەخوات پێویستە سۆندەی گەدەی بۆ دابنرێت.

بەکارهێنانی دەرمانی دژەخەمۆکی.

چارەسەری دەروونی لە ڕێی چارەسەری تاکەکەسی و خێزانی.

ئایندەی نەخۆش

گەر چارەسەر نەکرێت نزیکەی لە (١٠٪ - ١٥٪) یان دەمرن. گەر چارەسەری گونجاوی بۆ بکرێت ئایندەیان بە پێی سیستەمی سێ یەك دەبێت (واتە سێ یەکیان بە تەواوی چاکدەبنەوە ، سێ یەکی تریان نیمچە چاکبونەوە ، و ئەوی تریان دەبێتە حاڵەتێکی درێژخایەن) .

ئەو فاکتەرانەی ئایندەی تاك خراپ دەکەن :

- گەر حاڵەتەکە درێژخایەن بێت.
- گەر حاڵەتەکە لە تەمەنێکی درەنگتردا دەربکەوێت.
- هاوشان بێت لەگەڵ نیشانەی بولیمیا(واتە خۆی برشێنێتەوە یان دەرمانی ڕەوانی بەکاربێنێت).
- دڵەڕاوکێ کاتێك لەگەڵ کەسانی تردا خواردن بخوات.
- بڕێکی زۆر کێشی لەشی لە دەست دابێت.
- لاوازی پەیوەندی باوان یان بوونی کێشە لەو پەیوەندیەدا.
- ڕەگەزی نێر.

تێبینی :

١- زۆر گرنگە بۆ کەسوکاری نەخۆش و پزیشك پەلە نەکەن لەوەی بڕێکی زۆر خواردن بدەنە نەخۆش بەڵکو دەبێت بە پێی سیستمێکی ڕاست و زانستیانە وردە وردە بڕی خۆراکەکە زیاد بکرێت چونکە وەك لە پێشەوە باسمان کرد ئەم کەسانە دڵیان بچوك دەبێتەوەو لاواز دەبێت و زیندەچالاکیەکانی لەشیان خاودەبێت بۆیە گەر بڕێکی زۆر خواردنیان بدرێتی دەشێ دڵیان توانای کاری پێویستی نەبێت توشی گەلێ گرفتی نوێ بێن.

٢- زۆر گرنگە بۆ پزیشك و کەسوکاری نەخۆش بزانن کە خەواندنی نەخۆش لە نەخۆشخانە جۆرێك نیە لە سزا بەڵکو بەشێکە لە چارەسەر و دەبێ ئەم ڕاستیە بگەیەننە نەخۆش.

٣- ئەم حاڵەتە وەك سەرجەم حاڵەتە دەروونیەکانی تر بە هیچ جۆرێ بە هەڕەشەو لێدان چارەسەر ناکرێ.

فرەخواردنی دەماری

ئەم حاڵەتە بەوە جیادەکرێتەوە ناوبەناو تاك کۆنترۆڵی خۆی بۆ ناکرێ و بڕێکی زۆر خواردن دەخوات ، لەهەمان کاتدا بایەخێکی زۆر دەداتە شێوەی نمونەی جەستەی.

ئەم حاڵەتە لە ١٪ - ١,٥٪ مێینەدا روودەدات زیاتر لەتەمەنی هەرزەکاریدا. تاك زوربەی کات بیری لای خواردنە ،کە خواردن دەبینی خۆی پێناگیرێ و بڕێکی زۆر دەخوات و پاشان بۆ رێگرتن لە زیادبوونی کێشی لەشی پەنا دەباتە بەر خۆ رشاندنەوە ، بەکارهێنانی حەبی رەوانی ، نان نەخواردن بۆ ماوەیەك، بەکارهێنانی دەرمانی کەمکەرەوەی شەهیە .

نیشانەکان و ماکەکان:

- دەشێ هاوشێوەی نەخواردنی دەماری بێت بەلام بڕێك توندی کەمترە.
- مردنی کوتوپڕ بەهۆی پەککەوتنی دڵەوە.
- تێکچونی ئاستی ئایۆنەکانی لەش.(کەمبونەوەی ئاستی پۆتاسیوم، سۆدیۆم، کلۆر).
- دڕانی گەدە یان سورێنچك.
- برینی گەدە یان ریخۆڵە.
- بونی چەوری لە پیساییدا.
- کلۆربوونی ددانەکان.

چارەسەر:

- لە زوربەی حاڵەتەکاندا لە دەرەوەی نەخۆشخانە(کلینیکەکان) چارەسەر دەکرێت لە هەندێ حاڵەتی تایبەتدا پێویست بە خەواندن دەکات لە نەخۆشخانە وەکو ترسی خۆکوژی ، کێشەی جەستەیی.

- بەکارهێنانی دەرمان حەبی فلوکستین بە بڕێکی زۆر بۆ ماوەی زیاتر لە ساڵێك.
- چەرەسەری دەرونی لە ڕێی چارەسەری مەعریفی و سلوکی.

ئایندەی نەخۆش؛

بەشێوەیەکی گشتی باشە و چاکدەبنەوە.

بەشی یانزەیەم:

پەشێویە دەرونیەکان لە منداڵدا

ئۆتیزم

پەشێوی کەمی هۆشپێدان و فرەجولەیی

بیرکۆڵی

خۆتەرکردن

دەستدرێژی بۆ سەر منداڵ

پەشێویە دەروونیەکان لە منداڵدا

Child Mental Disorders

یۆنگ دەڵێ: گەر شتێ هەبێ لەمنداڵدا و ئارەزوی گۆرینی بکەین وا باشترە بگەڕێین بەشوێنیدا بزانین وا باشتر نیە ئەو شتە لەخۆماندا بگۆڕین.

زۆربەی ئەو نەخۆشیانەی لە گەورەدا روودەدەن بە هەمان شێوە لە منداڵیشدا روودەدەن بە تایبەتی پەشێویەکانی مەزاج و دڵەراوکێ.

لەم بەشەدا مەبەستمان ئەوە نیە باس لەو پەشێویانە بکەین کە بێگومان گرنگی خۆی هەیە و نیشانەکانی برێك جیاوازە لە نیشانەکانی هەمان پەشێوی لە گەورەدا.بەڵکو هەوڵ دەدەین باس لە هەندێ بابەت بکەین کە زیاتر تایبەتە بە منداڵان ،ئەویش حاڵەتی ئۆتیزم ، پەشێوی فرەجوڵەیی و کەمی هۆشپێدان ، بیرکۆڵی، خراپ رەفتارکردن لەگەڵ منداڵدا هەندێ بابەتی تر.

ئۆتیزم (خود تەنهایی)

Autism

ئـۆتیزم وشـەیەکی یۆنانیـە بـەمانای دابـڕان وگۆشـەگیری دێـت. بـۆ یەکـەم جـار لەلایەن لیۆکەنەر ئەم زاراوەیە بەکارهێنرا.

ئـۆتیزم بریتیـە لـە تێکـچونێکی ئـاڵۆزی گەشـە کـە لـە سـێ سـاڵی یەکـەمی تەمـەنی منداڵدا ڕوودەدات لە ئەنجامی تێکچوونی فرمانەکانی مێشك ودەمار.

ئـۆتیزم توشـی هـەژارو دەوڵەمەنـد ، ڕەش پێـست و سـپی پێـست ، بـاکور و باشـور دەبـێ بـەبێ جیـاوازی. ڕێـژەی توشـبوون نزیکـەی ۲- ٤ منداڵـە لەهـەر ۱۰,۰۰۰ منـداڵ و لـە نێردا زیاترە وەك لە مێ بەڕێژەی ۱/۳ .

هۆکاری ئۆتیزم:

۱- بۆمـاوە: هەرچـەندە تـاکو ئێستا ڕۆڵـی بـۆ مـاوە بـە ڕونـی ئاشـکرا نیـە بـەڵام زیـاتر لـە ئاماژەیـەك هەیـە لەسـەر کاریگـەری بۆمـاوە لـە ئـۆتیزم دا بـۆ نمونـە گـەر یـەکێك لـە دوانـە ئـۆتیزمی هـەبێت ئەگـەری ئـەوەی منـداڵی دووەم توشـبێت ٥٠٪ یـە. گـەر خێزانێـك منـداڵێکیان هـەبێ حاڵـەتی ئـۆیتزمی هـەبێ ئەگـەری حاڵـەتی دووەم لەنێوانیاندا ٥٠ هێندەی خێزانەکانی ترە.

۲- هەوکردنـە ڤایرۆسـیەکان: زیـاتر لـە هـەوکردنێکی ڤایرەسـی هەیـە کـە توشـی دایکـی دووگیـان یـان کۆرپـەی سـاوادەبێت لـە سـەرەتای ژیانیـدا دەشـێ ببێتـە هـۆی سـەرهەڵدانی ئـۆتیزم وەکـو سـیرۆژەی ئـەڵمانی ، هەوکردنـە ڤایرەسـیەکانی مێشك، ... هتد.

۳- ئاسـتی وەرگرەکـانی مێـشك: بەرزبونـەوەی ئاسـتی سـیرۆتۆنین و دۆپـامین ونیپینفـرین ونـۆرئیپینفرین لـەکاتی پێـدانی چارەسـەر بـۆ دابەزانـدنی ئاسـتی ئـەم وەرگرانە هەندێك لە نیشانەکان باشتر دەبن بەتایبەتی فرەجوڵەیی.

نیشانەکانی :

لـە دوای تەمـەنی ۱,٥ سـاڵیەوە نیـشانەکان بەدەردەکـەون بـەزۆری لـە نێـوان تەمەنی ۲-۳ ساڵی. زیاتر گرفتەکان لە سێ بواردا ڕوودەدات:

أ- گفتوگۆ (ئاخاوتن).

ب- پەیوەندی کۆمەڵایەتی .

ت- گرفت لە بواری ڕەفتاردا (هەڵسوکەوت).

٤- دووبارەکردنەوەی هەمان یاری چەند جار و چەند جار بەبێ ماندوو بوون و نەبوونی توانای داهێنان لە یاریەکاندا .

٥- بەرەنگاربونەوەی گۆڕانکاری لە یاریەکاندا و زووهەڵچوون وەکو خواردن لە دەفرێکی دیاری کراودا یان لەبەرکردنی پۆشاکێکی دیاریکراو ڕازی نەبون بە گۆڕینی.

٦- دابڕانی کۆمەڵایەتی و ڕازی نەبونی یاری کردن لەگەڵ خێزان و منداڵانی تر.

٧- خاوخلیچکی یان جوڵەی بەردەوامی بێ مەبەست.

٨- گوێ نەدان بەدەوروبەر زۆرجار دەگاتە ئاستێك کەسوکار وادەزانن منداڵەکەیان کەڕبووە.

٩- لەرووی زمانەوە، دواکەوتنی ئاخاوتن ، بێدەنگی یان دەنگەدەنگی بەردەوام ، دووبارەکردنەوەی قسەی ئەوانی تر بەبێ تێگەیشتن لە ماناکەی، وتنی وشەو ڕستەی بێ واتا، پێچەوانەکردنەوەی ئامرازەکان، گرفت لە ناونانی شتەکاندا.

١٠- پێکەنینی بێ هۆ.

١١- لاوازی یان نەبوونی هۆشپێدان و چاونەبرینە چاوی بەرامبەر.

١٢- تێنەگەشتن لە زمانی جەستەو گرفت لە بابەتە بینراوەکاندا.

١٣- دواکەوتنی گەشەی هەستەکان (بۆنکردن ، بەرکەوتن، تامکردن).

١٤- هەست نەکردن بە سەرماو گەرما یان ڕاستر بێئاگایی لە سەرما وگەرما.

١٥- ترسان لە هەندێ شت کە پێویست بە ترس ناکات و نەترسان لە هەندێکی تر کە جێی مەترسیە، وەکو ترسان لە دەنگی ئاژەڵ یان فرۆکە و نەترسان لە ڕاکردن بە سەرشەقامدا کاتێك ئۆتۆمۆبیل هاتوچۆ دەکات.

١٦- دووبارەکردنەوەی هەمان ڕەفتار، یاری کردن بەدەست و پەلەکان و کێشان بەسەردا و نوشتاندنەوەی پەلەکان بەشێوەیکی ترسناك.

ئـــۆتیزم ســـە ر بەکۆمـــەڵێك یـــان شـــە پەتێك نەخۆشـــیە کـــە کـــرێن بـــە پێـــنج جۆرەوە:

١- ئۆتیزم (خود تەنهایە). ﴿لیۆ کەنەر ١٩٤٣﴾

٢- پەشێوی ریتز. ﴿هانز ئەسپەرگەر ١٩٤٤﴾

٣- پەشێوی ئەسپرجەر. ﴿ئەدریا ریت ١٩٦٦﴾

٤- پەشێوی تێکشکانی منداڵی. ﴿سیۆدۆ هیلەر ١٩٠٨﴾

٥- پەشێوی گەشەی گشتی دیاری نەکراو.

پۆلێنکردنی ئۆتیزم:

بە پێی کۆلمان دەکرێت بە سێ جۆرەوە:

١- ئۆتیزکی کلاسیکی

٢- ئۆتیزم لەگەڵ سکیزۆفرینیا.

٣- ئۆتیزم لەگەڵ گرفتە دەمارییەکان.

پۆلێن کردنی ستیڤن و کوی و فی و ماتسن:

١- ئۆتیزمی نائاسایی.

٢- ئۆتیزمی سانا.

٣- ئۆتیزمی مامناوەند.

٤- ئۆتیزمی توند.

وەڵامی چەند پرسیارێك :

١- ئایا منداڵانی ئۆتیزم لەرووی زیرەکیەوە دواکەوتترن لەمنداڵانی تر؟

وەك دەزانـــین زیرەکـــی پێویـــستی بـــە توانـــای وەرگـــتن هەیـــە لـــە دەوروبـــەرەوە لـــە رێـــی هەســـتەکان، منـــداڵی ئـــۆتیزم توانـــای پەیوەنـــدی لەگـــەڵ دەوروبـــەردا دەپـــچڕێ و لـــە دونیایـــەکی تایبەتـــدا دەژی لـــە ســـەرەتای تەمەنیـــەوە، بۆیـــە شـــتێکی ئاســـاییە کـــە ئاســـتی زیرەکیـــان کـــەمتر بێـــت لەمنـــداڵانی تـــر بـــە پێـــی توێژینـــەوەکان ئامـــاژە بـــەوە دەدەن کـــە ئاستی زیرەکیان کەمترە لە منداڵانی تر بە نزیکەی ٥٠٪.

٢- ئایا دایك باوك بەرپرسن لە توشبونی منداڵەکەیان بە ئۆتیزم؟

بەهیچ جۆرێك. جاران لەو باوەڕەبوون شێوازی پەروەردەكردنی باوان بۆ منداڵەكەیان كاریگەری گەورەی هەیە لە توشبوون بە ئۆتیزم بەڵام ئەنجامی ئەو توێژینەوانەی لەسەر منداڵ و خێزانی ئۆتیزم كراون هیچ پەیوەندیەكیان بەدی نەكردووە لە نێوان شێوازی پەروەردەو ئەگەری توشبون بە ئۆتیزم.

تەنانەت هەندێ بۆچونی پێشتر باسیان لەوە دەكرد گەر دایك لە پەیوەندی لەگەڵ منداڵەكەیدا سارد بێت مەترسی توشبوون بە ئۆتیزم زیاترە ﴿ بەو دایكانەیان دەوت دایكی یەخچاڵ﴾ ، گومانی تێدا نیە كە شێوازی پەروەردەكردن كاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ئایندەی تاك و شێوازی هەڵسوكەوتی بەڵام نابێتە هۆكارێك بۆ توشبوون بە ئۆتیزم. هەندێكی تر لەو باوەڕەدا بوون گەر باوان ئەخۆشی دەرونیان هەبێ منداڵەكانیان ئەگەری توشبونیان بە ئۆتیزم زیاترە وەك لە منداڵانی تر سەبارەت بەم بۆچونەش هیچ توێژینەوەیەك نیە ئاماژە بەمە بدات.

٣- ئایا منداڵانی ئۆتیزم توانای تایبەتیان هەیە؟

بەڵێ رێژەیەكی كەمیان توانای تایبەتیان هەیە وەك ئەوەی دەتوانێت پارچە مۆسیقایەك بژەنێ پاش ئەوەی تەنها یەكجار گوێ بیستی بێ، یان دەتوانێت وێنەیەكی سەرنج راكێش بكێشێت ، یان بابەتێكی بیركاریانەی ئالۆز شیبكاتەوە كە كەسانی تر بەدەستیەوە دادەمێنن بەڵام دەشێ نەتوانێت بابەتێكی سادە شیبكاتەوە.

٤- ئایا چاو كاریگەری هەیە لەسەر توشبون بە ئۆتیزم؟

رەنگە زۆر كەس تێبینی ئەوەی كردبێ بریكی بەرچاوی منداڵانی ئۆتیزم روخسارو سیمایەكی جوانیان هەیە بەڵام ئەمە مانای ئەوە نیە كەبوون بە چاوەوە هۆكارێك بێت بۆ توشبوون بەم ئەخۆشیە پێویست ناكات ناوی كەس بسوتێنی بەبیاوی ئەوەی چاویان پیسە یان پەیوەندی كۆمەڵایەتی خۆت تێك بدەیت لەگەڵ كەسانی تردا لەژێر ئەو بیانوەدا.

٥- ئایا لەرێی شێخ و مەلاكانەوە چارەسەر دەكرێت؟

وەك دەزانین لەرۆژگاری ئەمرۆدا كەسانێك پەیدابوون بازرگانی بە ئیسلامەوە دەكەن لایەنی سۆزداری خێزانەكان بەلای خۆیاندا رادەكێشن لەژێر ناوی جیاجیادا بەناوی ئەوەی ئەخۆشیە درێژخایەنەكان چاك دەكەنەوە . بۆیە دوور نیە هەیانبێت

له پلانی ئەوەدا بێت برێک پارە له خێزانانی ئۆتیزم بکێشێتەوە بەناوی ئەوەی هەموو نەخۆشییەک چارەسەر(یان چارەشەر) دەکات ئەوەی جێی وتنە تاکو ئێستا هیچ شێخ یان مەلایەک باسی لەوە نەکردووە تەنها یەک منداڵی چاک کردبێتەوە لە کاتێکدا لە وولاتێکی وەک عەرەبستانی سعویەدا زیاتر لە ٦٠,٠٠٠ (شەست هەزار) منداڵی ئۆتیزم هەیە. بەڵام بە دووری نازانم لە وولاتی خۆماندا هەندێ لەوانەی دیناراری دەکەن بەناوی دینداریەوە برێک پارەش لە خێزانانی ئۆتیزم بکێشنەوە.

٦- ئایا کوتان دەبێتە هۆی ئۆتیزم؟

ماوەیکی زۆر لە ئەوروپا و ئەمەریکا خێزانەکان بە شوێن هیوایەکدا دەگەڕان تاکو هۆکاری ئۆتیزم بزانن و هەندێ رۆژنامە هۆکارەکەی دەگەڕاندەوە بۆ کوتانی سیانی بەڵام توێژینەوەکانی تایلەر و هاوڕێکانی ئەوە روون دەکاتەوە بەهیچ جۆرێک پەیوەندی نیە لە نێوان کوتانی سیانی و ئۆتیزم دا.

٧- پەیوەندی خواردن بە ئۆتیزمەوە چیە؟

زۆر لە ئێمە لەکاتی بوونی هەر نەخۆشیەکدا پرسیار لە پزیشک دەکەن ئایا هیچ خۆراکێک هەیە هۆکاری سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتە بێت یان هیچ خۆراکێک هەیە کە تاک نەیخوات بۆ ئەوەی چاک ببێتەوە. سەبارەت بە پەیوەندی نێوان خۆراک و ئۆتیزم زۆر توێژینەوە کراوە و زیاتر لە بۆچوونێک هەیە ئەمانەی خوارەوە هەرە بۆ چونە گرنگ و ڕاستەکانن. بەڵام ئەم ڕێنماییانە دەبێت لە ژێر چاودێری پزیشکدا بێت بۆ ماوەیەکی دیاری کراو کە لە چەند هەفتەیەک تێنا پەڕێ و بە پێی سوود وەرگرتنی منداڵەکە بریاری بەردەوام بوون یان راگرتنی ئەم سستەمە دەدرێت.

أ- لابردنی مادەی کازین کە لە شیردا هەیە.

ب- لابردنی مادەی گلوتین کە لە گەنم ، جۆ ، گەنمە شامیدا هەیە.

ت- بەکارهێنانی رۆنی کەتان و رۆنی جگەری ماسی ئەو خواردنانەی ئۆمیگا ٣ یان ئۆمیگا شەشی هەیە.

بەکارهێنانی هەندێ ڤیتامین ئەی ، بی ١، ٣، ١٢، ٥،٦ و زنک و مەگنیسیۆم و کالیسیۆم بە برێکی گونجاو.

بە پێی ماناوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێن کردنی پەشێویە دەرونیەکان منداڵ

دەبێت لایەنی کەم شەش نیشانەی لەمانەی خوارەوە هەبێت دوو نیشانە لە گروپی A و یەك نیشانە لە هەریەك لە C و D بەڵام دەبێت کۆی گشتی بکاتە شەش.

	نیشانەکان	بەڵێ	نەخێر	نازانم
A	لاوازی لە چەندێتی و چۆنێتی هەڵوێستی کۆمەڵایەتی			
1	ئایا گرفتی دەربڕینەکانی دەم چاو ، باری جەستە ، وەڵام نەدانەوەی سۆزی بەرامبەر پێکەنینی یان توڕەبوونی دایکی هەیە؟			
2	ئایا گرفتی هەیە لە دروست کردنی پەیوەندی لەگەڵ هاوتەمەنەکانیدا؟			
3	ئایا کەمی بایەخدان وهەوڵدانی هەیە لە بەشداریکردن لە یاریدا (نەتوانینی هێنانی یاریەك یان داواکردنی یان نیشاندکردن بۆ یاریەکە)؟			
4	ئایا کەمی یان نەتوانینی گۆڕینەوەی هەست وسۆز ی هەیە لەگەڵ چواردەوردا ؟			
B	لاوازی لە چەندێتی و چونێتی پەیوەندی کردن و بەردەوام بوون			
5	ئایا دواکەوتن یان لاوازی توانای گفتوگۆی (نەتوانینی جێگرتنەوەی بە بەکارهێنانی شێوازێکی تر) هەیە؟			
6	ئایا لە حاڵەتی تزانینی قسەکردندا ناتوانێت دەستپێشخەری بکات و بەردەوام بێت لە گفتوگۆ؟			
7	ئایا دووبارەکردنەوەی هەمان ووشە یان ڕستەی (دەشێ زمانی تایبەت بێ بە خۆی) هەیە؟			
8	ئایا گرفتی هەیە لە گۆڕانکاری لە یاریەکان و لە ئاسایی کردنەوەی کەسانی تر و گرفت لە یاری کردن لەگەڵ هاوەڵەکانیدا ؟			
C	بایەخدان چالاکی دووبارە			
9	ئایا خۆماندووکردن بەیاریەکی دیاری کراوە یان یاریکردن بە یاریەك بەشێوەیەکی زۆر سنووردار و			

	ئاسروشتی و جەختکردنەوە لەسەر چەندبارەکردنەوەی هەیە؟.			
10	ئایا بەرەنگاربونەوەی گۆڕانکاری لە یاری و کەلوپەلی تایبەتی خۆی قاپ وقاچاخ هەیە؟			
11	ئایا چەندبارەکردنەوەی جولەی لەش بەتایبەتی پەلەکان ، ماندوو و وەرس نەبوون لەو کارەی هەیە؟.			
12	ئایا سووربوون لەسەر بایەخدان بە بەشێکی بچوکی ئەو یاریەی هەیە؟.			
کۆی گشتی:				

چارەسەر:

ئۆتیزم لەو نەخۆشیانە نیە بە تەنها رێگەیەك چارەسەر بکرێت بەلکو لە منداڵێکەوە بۆ منداڵێکی تر رێگە چارەکان جیاوازە و زۆرجار زیاتر لەرێگە چارەیەکمان پێویست دەبێت.

١- گۆرینی یان باشترکردنی رەفتار.

٢- رێگەی بنیادنانی فێرکاری.

٣- دەرمان.

ئەگەر منداڵ رەفتاری دووبارەو شەرەنگێزی زۆر بێت و گرفت بۆ ئەندامانی خێزان و دەوروبەر دروست بکات دەتوانین دەرمانی دژە سایکۆس بەکاربێنین ، گەر رەفتاری دووبارەو شەرەنگێزی و زوو هەڵچونی هەبێت دەرمانەکانی دژە خەمۆکی کاریگەریان زیاترە ، گەر کەمی هۆشپێدانی هەبێت حەبی ریتالین یان هاوشێوەکانی ئەو بەکاردەهێنرێت.هەندێ پێکهاتەی روەکی هەن لە لایەن هەندێ کۆمپانیای دەرمانەوە دروستکراون تا رادەیەك کاریگەریان هەیە بۆ کەمکردنەوەی هەڵچون و شەرەنگێزی.

١- چارەسەری ئاخاوتن.

٢- چارەسەری پیشەیی.

هەریەکە لەم ڕێگایانە پێویستی بە ڕێنمایی هەیە لەلایەن چارەسازی دەروونی و پزیشکی دەروونی و توێژەری دەروونییەوە و سەبارەت بە دەرمان ئەوە بەتەواوی کاری پزیشکەو بە پێی پێویستی و نیشانەکانی منداڵەکە دەگۆڕێ.

ڕۆڵی خێزان لە پرۆسەی چارەسەردا :

گومانی تێدا نیە بۆ چارەسەری هەر نەخۆشیەك پێویستمان بە هەماهەنگی نێوان پزیشك و نەخۆش و خێزانی نەخۆش هەیە گەر ئەمە بۆ نەخۆشیەکانی تر ڕاست بێ ئەوە بۆ ئۆتیزم ڕاستیەکە کە بێ ئەوە ناتوانرێت کاری پێویست بۆ منداڵەکە بکرێ .

ڕاهێنانی منداڵ کارێکی زۆر گرنگە تاکو بتوانین ئاینسدەی منداڵەکە باشتر بکەین زۆر جار پێویستمان بە چارەسازی دەروونی دەبێت لە پرۆسەی چارەسەردا بۆ ڕاهێنان و فێرکردنی باوان چۆن ڕەفتار لەگەڵ منداڵی ئۆتیزم دا بکەن.

ئەمانەی خوارەوەش هەندێ ڕێنمایین بۆ خێزانەکان :

١- منداڵ فێری ڕەفتار دەبێ لە ئەنجامی پاداشت دانەوە باشترین پاداشتیش سۆزۆخۆشەویستیە.

٢- بۆ فێربوونی ڕەفتاری نوێ دەبێ ئەو ڕەفتارە دابەش بکرێ بۆ چەند قۆناغێك و هەر جارەی بەشێکی فێربکرێ.

٣- هەموو ڕەفتارێك دەبێ بە ڕەفتارێکی پێش خۆیدا تێپەڕێ بۆ نمونە پێش ڕاکردن ڕۆشتنە ، پێش فێربوونی ڕستە وشەیە هەروەها.

٤- هاندان و دەستخۆشکەری لە منداڵ لە کاتی جێبەجێ کردنی هەر هەنگاوێك لەو ڕەفتارەی دەتەوێ فێری بکەیت، گەر نەیتوانی وورە بەرمەدە و منداڵەکە مەشکێنە بەڵکو دووبارە و چەندبارە هەوڵ بدە گەر هەر نەیتوانی هەنگاوێك وەرە دواوە و کارەکە بەش بەشتر بکە بەهەنگاوی سادەتر دەست پێ بکە.

٥- بۆ فێربوونی ناو هەوڵ بدە تەنها وشەیەك بەکار بهێنێت و پەیوەنداری بکە بە شتێکی خۆشەوە لای منداڵ تاکو ئاسانتر فێربێت.

٦- زۆر گرنگە منداڵ فێری بکە وەکە بکرێ زۆرجار بۆ بەگەیشتن بەم مەبەستە

جگە لە قسە پێویستمان بە زمانی جەستەو بەرکەوتن دەبێ.

٧- زۆر پێویستە منداڵ فێری کاری ڕۆژانە بکرێ وەك خۆگۆڕین ، خۆشتن ، ددان شتن، چونە سەرئاو...... بێگومان ئەمە کارێکی ئاسان نیە خێزانەکان دەتوانن لەڕێی چارەسازی دەرونیەوە ڕێنمایی وەرگرن.

٨- خواردن پێوستیەکە بۆ بەردەوام بوونی ژیان بۆیە گرنگە منداڵ فێربکرێ چۆن خواردن دەخوات پێویستە هەمان مێزبێت (هەمان شوێنی نان خواردن)، هەمان سفرە واتە سفرەکە زوو زوو نەگۆڕێ گەر گۆڕیشمان هەمان ڕەنگ بکرینەوە و هەمان کورسی و هەمان دەفر و کەوچك .... هتد.بەکاربێنین.

٩- فێرکردنی چونە سەر ئاو هەموو ڕۆژێ لەهەمان کاتدا دوای نان تاکو منداڵ لەسەر کاتەکە ڕابێت و وردە وردە زیاد دەکرێ.

١٠- بەئاگابون لە نەخۆشیەکانی تر چونکە منداڵی ئۆتیزم ناتوانێت باس لە حالی خۆی بکات بۆیە هەر کاتێ هەندێ نیشانەمان بەدی کرد کە ئاماژە بەخش بێت بۆ بوونی نەخۆشی دەبێ بەئاگابین وەکو نەمانی شەهیەی خواردن و تێك چونی خەوتن و پەڵەی سەر پێست و بەرزبونەوەی پلەی گەرما و هەناسە تەنگی و ... هتد .

ئایندەی منداڵی ئۆتیزم:

یەك لە شەشیان ژیانیکی ئاسایی بەسەر دەبەن، یەك لە شەشی تریان ئارادمیەکی جیاواز پێویستیان بە هاوکاری دەبێت ، دوو لە سێیان پێویستیان بە چاودێری بەردوامە.

پەشێوی کەمی هۆشپێدان و فرەجوڵەیی

Attention deficient hyperactivity disorder

یەکێکە لە پەشێویە دەروونیەکان کە توشی منداڵ دەبێت بەوە جیادەکرێتەوە کە منداڵەکە بەردەوام گرفتی هۆشپێدان ﴿و | یان﴾ فرەجوڵەیی هەیە بەردەوام لە باری تەکان یان لە باری بزواندندا دەبێت.

رێژەی توشبوون:

بە پێی مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی پەشێویە دەرونیەکان رێژەی توشبوون ٣٪ - ٥٪ ، بە پێی پۆلێنکردنی نێودەوڵەتی بۆ نەخۆشیەکان رێژەی توشبوون نزیکەی ١,٧٪ دەبێ. بەرامبەر هەموو ٣-٤ نێر مێینەیەك ئەم حاڵەتەی هەیە.

هۆکاری ئەم پەشێویە:

١- بۆماوە: لە دوانەی یەك زەردێنەدا زیاترە وەك لە دووانەی دوو زەردێنە و ئەگەری توشبوونی کەسانی پلە یەك ٤-٨ هێندە زیاد دەکات. بە پێی توێژینەوەکەی ئەشیرۆن باس لە رۆڵی کرۆمۆسۆمی ژمارە ٥ و ٦ و١٦ و١٧ دەکات.

٢- وەرزی لە دایکبوون : ئەو منداڵانانەی لە وەرزی پایز لەدایك دەبن زیاتر ئەگەری توشبونیان هەیە ، رەنگە هۆکەشی بگەرێتەوە بۆ هەوکردنی ڤایرەسی لە مانگەکانی سەرەتای تەمەندا.

٣- ئاستی وەرگرە دەمارییەکانی مێشك: گرفت لە ئاستی دۆپامین و نۆرئەدرینالین بە هۆکارێکی تر دادەنرێت ، لە کاتی چارەسەردا ئەو دەرمانانە بەکاردەهێنرێ کە کاردەکاتە سەر ئاستی ئەم مادانە.

٤- دەماری و فسیۆلۆجی: کەمی چالاکی و خوێن چوون بۆ بەشی (پەلی) پێشەوەی مێشك و بە پێچەوانەوە زۆرچالاکی و چوونی خوێن بۆ پەلی لاچانگ و دواوەی مێشك.

منداڵێکی مێینەی خاوەن ئەم حاڵەتە مێشکی کەمتر شەکر بەکاردێنێ وەك لە مێینەیەکی تەندروست. نێرینەیەکی تەندروست. نێرینەیەکی خاوەن ئەم حاڵەتە.

٥- هۆکاری دەرونی کۆمەڵایەتی: ئەو منداڵانەی لە لانە و خانەی ئەوجەوانن بەهۆی کەمی سۆزەوە حاڵەتی کەمی هۆشپێدانیان زیاترە. روداوی دەرونی بە ئازار و تێکچونی هاوسەنگی خێزان هۆکارێکی گرنگی ترە بۆ سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتە.

٦- هەندێ هۆکاری دەگمەن: نیشانەی منداڵی ئەلکحولی ، کەمی کێش لە کاتی لە دایکبوون، ژاهراوی بوون بە قورقوشم یان کەمی مادەی زینک بەڵام ئەمانە هێشتا جێی مشتومڕن.

٧- جگەرەکێشان وەی خواردنەوە: دیارە لێرە مەبەستمان منداڵەکە نیە بەڵکو گەر دایک لە کاتی سکپڕیدا جگەرەکێش بێت یان مەی خۆر ئەگەری توشبوون زیاد دەکات.

نیشانەو دەست نیشانکردن بە پێی مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردن پەشێویە دەرونیەکان:

نیشانەکانی

❖ لاوازی هۆشپێدان (لاوازی ئاگایی).

١- ناتوانێت بایەخ بدات بە ناوەڕۆکی بابەتەکان و زۆرجار هەڵە دەکات بەهۆی کەمتەرخەمیەوە لە فرمانەکانی قوتابخانە یان ماڵەوە.

٢- زوربەی کات گرفتی هەیە لە بەردەوامی هۆشپێدان لە ئەرکەکاندا یان لە کاتی یاری کردندا.

٣- زوربەی کات وادەردەکەوێ کە گوێ ناگرێ کاتی بۆی دەدوێت.

٤- زوربەی کات پەیرەوی ڕێنمایەکان ناکات و ناتوانێت ئەرکەکانی کۆتا بێنێت.

٥- گرفت لە ڕێکخستنی ئەرك و چالاکیەکانی.

٦- زوربەی کات خۆ بەدووردەگرێ یان هەوڵ دەدات بەشداری نەکات لەو چالاکیانەی پێویستی ماندووبونی فکری هەیە.

٧- زوربەی کات شتە پێویستەکان ون دەکات (یاری،کتێب ، پێنوس....)

٨- زوربەی کات بە ئاسانی خەیاڵی دەڕوات بە هۆی وروژێنەری دەرەکی.

٩- زوربەی کات چالاکی ڕۆژانەی بیردەچێ.

❖ نیشانەکانی فرەجوڵەیی:

١- بەجێهێشتنی شوێنی خۆی لە پۆل یان لە شوێنی تر لە کاتێکدا پێویست دەکات بمێنێتەوە.

٢- ڕاکردن و هەڵبەزو دابەزی بەردەوام لە شوێنی نەگونجاودا.

٣- زۆربەی کات گرفتی هەیە لە یاریکردن یان بەشداری کردن لە یاریدا بە هێمنی.

٤- زۆربەی کات لە بارێکی نائاسایدا دادەنیشێت وەکو خۆنەشتاندنەوە یان خۆ خوارکردنەوە و بەردەوام یاری بەدەستی یان پێی دەکات و دەیان نوشتێنێتەوە.

٥- زۆربەی کات لەسەرپێیە (لەسەر ڕۆشتنە) زۆربەی کات وا ڕەفتار دەکات وەکو ئەوەی بەهۆی ماتۆرێکەوە لێیخوردرێت.

٦- زۆربەی کات زۆر دەلێ (زۆربلێیە).

نیشانەکانی پشووکورتی (هەڵەشەیی)

١- زۆربەی کات کە پرسیاری لێدەکرێت خێرا وەڵام دەداتەوە پێش ئەوەی پرسیارەکە کۆتایی بێت.

٢- زۆربەی کات گرفتی لە چاوەڕوانیدا هەیە و ناوەستێ تا نۆبەی دێت.

٣- زۆربەی کات قسە بە خەڵکی دەبڕێ یان خۆی دەخاتە نێوەندی یاریەوە .

منداڵ دەبێت شەش یان زیاتر لە نیشانەکانی گروپی A یان B هەبێت گەر تەنها شەش دانەی لە گروپی A هەبوو ئەوە جۆری یەکەمە ، گەر شەش دانەی لە گروپی B هەبوو جۆری دووەمە، گەر لە هەردوو گروپە هەر یەکەی شەش نیشانەی هەبوو جۆری سێیەمە.

دەبێت ئەم نیشانانە لە دوو شوێن یان زیاتردا هەبێ (ماڵ، قوتابخانە،کۆڵان، ....). ئەو نیشانانەی سەرەوە لایەنی کەم شەش مانگ بخایەنێت.

کاریگەری ئاشکرای هەبێت لەسەر (لایەنی کۆمەڵایەتی، ئەکادیمی، توانای کارکردن).

لە کاتی بوونی پەشێوی تردا نەبێت وەکو سکیزۆفرینیا، پەشێوی مەزاج ،

دڵەکوتێ، تێکچونی کەسێتی).

جۆرەکانی:

١- کەمی هۆشپێدان

٢- فرە جوڵەیی.

٣- کەمی هۆشپێدان فرەجوڵەیی.

چارەسەر:

١- بەکارهێنانی دەرمان زیاتر لە جۆرێك دەرمان هەیە بۆ ئەم حاڵەتە بەڵام دەبێت بە تەواوی لە ژێر چاودێری پزیشکدا بدرێت بە منداڵ ، بە پێی حاڵەتەکە جۆر و بڕی دەرمانەکە دەگۆڕێت.

٢- زوربەی باوان دەڵێن کەمکردنەوەی شەکر واتە کەمبونەوەی چالاکی ،لەڕاستیدا هیچ بەڵگەیەکی زانستی نیە لەسەر ئەم بۆچونە.

٣- هەوڵ بدرێت لە قوتابخانەلەریزی پێشەوە دابنیشێت و لە تەنیشت دیوار نەك پەنجەرە تاکو کەمتر خەیاڵی بڕوات بەهۆی هۆکاری دەرەکیەوە.

٤- سستمی فێرکردنی بە تەنیا یان گروپی بچوك باشترە بۆ ئەم منداڵانە.

٥- هەوڵ بدرێت بە پێی توانا ئەو ژوورەی ئەم منداڵەی لێیە کەمترین وێنە و دەنگە دەنگ و پەنجەرەی تێدا بێت بەڵام نەك بکرێتە زیندان و منداڵیش بەندی.

٦- چارەسەری خێزانی لەرێی سستەمی پاداشت و پشتگوێخستن: زۆرگرنگە ئەندامانی خێزان و مامۆستا دەرك بەوە بکەن لە کاتێکدا ئەم منداڵە کارێکی گونجاو دەکات دەستخۆشی لێبکەن و هانی بدەن بەڵام لە کاتێکدا کارێکی نەشیاو یان هەڵە دەکات پەنا نەبەنە بەر لۆمەکردن و تانەوتەشەر و سزادانی جەستەیی چونکە بەم کارە جگە لە خراپبوونی حاڵەتە هیچی تر بەدەست ناهێنیت. بۆیە لەو کاتەدا واباشترە وەڵام دانەوە بۆ ئەو کارە نەشیاوانە پیشتگوێ بخەیت.

٧- چارەسەری کارزانی (تەڕدەستی) کۆمەڵایەتی: لەم رێیەوە منداڵ فێری ڕەفتارە کۆمەڵایەتیەکان دەکرێت وەکو چۆنێتی نان خواردن لەگەڵ خەڵکیدا ،

هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵانی تر لەگەڵ میوان ، .....

ئایندەی نەخۆشەکە :

چاکبونەوە پێش تەمەنی ١٢ ساڵی رووندادات گەر رووبدات لە نێوان تەمەنی ١٢-٢٠ساڵی دەبێت. لە ١٥٪- ٢٠٪ یان لەتەمەنی لاویدا گرفتی تێکچوونی کەسێتی یان بەکارهێنانی دەرمانیان دەبێ. ئەگەری خۆکوشتن و بێکاریان زیاترە بەهۆی ئەو تەنگژانەی لە ئایندەدا دەیان بێت.

تێبینی :

زۆرجار یەکێك لە باوان لۆمەی ئەوی تر دەکات یان کەس وکار گلەیی لە دایك یان باوك دەکەن سەبارەت بە بوونی ئەم حاڵەتە، دەبێ هەموو بزانن باوان هیچ تاوانێکیان نیە لە سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتەدا بەڵام رۆڵی گرنگیان هەیە لە پرۆسەی چارەسەردا.

بۆ ئەوەی چارەسەری گونجار بکرێت دەبێت پزیشك ، باوان، ئەندامانی تری خێزان، مامۆستا هاوکارییەکی تەواوی یەکتربکەن.

بیرکۆلی ﴿ گرفتی فێربوون﴾

﴿ التخلف العقلی﴾

Learning Disability (Mental Retardation)

بریتییە لە حاڵەتی تەواو گەشەنەکردنی مێشك یان وەستانی گەشەکردنی خانەکانی مێشك پێش لە دایکبوون یا لە سەرەتای لە دایکبون یان لە ساڵەکانی سەرەتایی تەمەندا، بەهۆیەوە ئاستی زیرەکی منداڵ کەمتر دەبێت لە ئاستی ئاسایی و گرفتی دەبێت لە بواری فێربوون و پەیوەندی کۆمەڵایەتی. ئاستی لە ٧٠٪ ی زیرەکی بەرەوخوار بە بیرکۆڵ دادەنرێت.

پێوەری زیرەکی چییە؟

زۆر جار گوێمان لێدەبێت دەڵێن رێژەی زیرەکی یەکێك (٨٠٪) هی یەکێکی تر (١٠٠٪) یەکێکی تر ژمارەیکی تر و هەندێ جار لە سەرو (١٠٠٪) مەوەیە .

ئاستی زیرەکی لەرێی هاوکێشەیەکی تایبەتییە وە دەپێورێ بریتییە لە

تەمەنی عەقلی

---------------------- X ١٠٠ = رێژەی زیرەکی لە سەدا

تەمەنی ڕاستەقینە

تەمەنی ڕاستەقینە بریتییە لە بەرواری لە دایك بوون تاکو کاتی پشکنین. تەمەنی عەقلی بریتییە لەو تەمەنەی کە تاك کۆمەڵە کارو چالاکییەك هەیە دەبێ لەو تەمەنەدا بتوانێ جێبەجێی بکات . بۆ نموونە منالێکی (١٠ساڵان) دەبێ بتوانێ.

١- پێناسەی (١١) ووشە بزانێ لە کۆی (٤٥) ووشە کە ریزبەند کرابن لە سوکەوە بۆ قورس.

٢- نەگونجانی وێنەیەك لە نێوان زنجیرە وێنەیەکدا جیا بکاتەوە.

٣- بتوانێ ڕاڤەی هەندێ لە ڕووداوەکانی ژیانی رۆژانە بکات.

٤- بتوانێ نزیکەی (٢٠) ووشە بدرکێنێت لە ماوەی یەك خولەکدا.

٥- دووبارەکردنەوەی ژمارەیەکی (٦) خانەیی پاش یەك جار بیستن.

گەر منالەکە لەتەمەنی ١٠ ساڵیدا بتوانێ ئەم کارانە هەمووی ئەنجام بدات

ئەوە تەمەنی عەقلی ۱۰ ساڵە .

خۆگــەر تــوانی هەنــدێکیان ئــە نجام بــدات وهەنــدیکی تریــان نــەتوانێ واتــە توانــای جێبــەجێکردنی ئــەو شــتانەی هــەبێ کــە منــاڵێکی (۸) ســاڵان دەیکــات ئــەوە تەمــەنی عەقلی (۸) ساڵانە .

بــەڵام گــەرتوانی ئەمانــە هــەمووی ئــە نجام بــدات و هەنــدێ شــتی زیــادەش بکــات کــە بۆ مناڵێکی تەمەن (۱۲)ساڵ تەرخان کراوە ئەوە تەمەنی عەقلی (۱۲) ساڵانە.

واتەبــە پێی هاوکێــشەکەی ســەرەوە مناڵەکــە لــە بــاری یەکەمــدا ڕێــژەی زیرەکــی (٪۱۰۰) و لەباری دووەمدا (٪۸۰) ولە سێهەمدا (٪۱۲۰).

تێبینی :

١- هەر تەمەنێك هەڵسەنگاندنی تایبەتی خۆی هەیە.

٢- پرسیارەکان لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر دەگۆڕێ .

هەرچــەندە زۆربــەی زانایــان لــەو بــاوەڕەدان کــە زیرەکــی لــە ڕێــی بۆمــاوەوە دیــاری دەکــرێ و ئەگــەری گــۆڕانی کەمــە یــان نییــە بــەڵام ڤێرنــۆن لــە توێژینەوەکانیــدا تێبــینی ئــــەوەی کــــرد ئەوانــــەی دەچــــنە زانکــــۆ و پــــە یمانگاکان ئاســــتی زیرەکیــــان بــــە نزیکەی(۱۲ پلە) بەرزترە لەوانەی لە خوێندن دادەبڕێن .

هــەروەها ئەگــەری گۆڕانکــاری هەیــە لــە ئاســتی زیرەکــی منداڵــدا بەنزیکــەی (٥-۱۰ پلە) لە منداڵی زیرەکدا ئەگەرەکە زیاترە وەك لە مناڵ ئاستی زیرەکی کەم بێت.

زیرەکی و تەمەن :

ئاســتی زیرەکــی تــاك بەشــێوەیەکی بــەردەوام لــە برەودایــە تــاکو تەمــەنی ۱٥ ســاڵی هەندێ دەڵێن تا تەمەنی ۱۸ ساڵی .

لــە نێــوان تەمــەنی (۲۰ -۸۰ ســاڵیدا) تــاك نزیکــەی (٪٥۰) ی ژمــارە خانــەکانی توێــژاڵی مێــشکی لەدەســت دەدات بــەڵام گــۆڕان لــە ئاســتی زیرەکــی و وەبیرهاتنــەوە تــاکو ئــەو ڕادەیــە نییــە ، چــونکە کــەڵێك هــەن تــاکو دوای تەمــەنی (۱۰۰ســاڵیش) هــەر بەهرەمەندن و خزمەتی مرۆڤایەتی دەکەن.

دابەشبوونی ڕێژەی ئاستی زیرەکی بەسەر هاووڵاتیاندا :

ئاسایی : (۸٥-۱۱٥)

خوار ئاسایی : (٧٠-٨٥)

بیرکۆلی : (٧٠ بەرەو خوار)

سەرو ئاسایی: (١١٥-١٣٠)

سوپیریەر : (١٣٠-١٤٠)

بەهرەمەند (عەبقەری) : (١٤٥ – بەرەو ژوور)

ئاستەکانی بیرکۆلی:

١- بیرکۆلی کەم: لەم بارەدا تاك ئاستی زیرەکی لە نێوان ٧٠٪ - ٥٥٪ دەبێت.ئەم جۆرە بیرکۆلییە نزیکەی لە ٨٠٪ حاڵەتەکان پێك دێنێ.لە تەمەنی لاویدا ئاستی زیرەکیان بەهێندەی منداڵێکی ٨ – ١١ساڵ دەبێت. توانای کۆمەڵایەتی و قسەکردن و چالاکیان نزیك دەبێتەوە لە کەسی ئاسایی و لە سەرەتایی تەمەندا هەستی پێناکرێت و تەنانەت لە خوێندندا لە ساڵەکانی سەرەتایی خوێندندا زۆر هەستی پێناکرێت بەڵام لە پۆلی چوار و بەرەو ژوور هەستی پێدەکرێ.

لە ئایندەدا دەتوانن لە رووی ئابورییەوە پشت بەخۆیان ببەستن کارێکی ئاسان بکەن تەنها لە کاتی گرفتدا برێك هاوکاری ورێنماییان دەوێ.

٢- بیرکۆلی مامناوەند: لەم بارەدا تاك ئاستی زیرەکی لە نێوان ٥٥٪ - ٤٠٪ دەبێت . ئەم جۆرە بیرکۆلییە نزیکەی لە ١٢٪ حاڵەتەکان پێك دێنێت.لە تەمەنی لاویدا ئاستی زیرەکیان هێندەی منداڵێکی ٤-٧ ساڵ دەبێت. فێربوونی چالاکی کۆمەڵایەتی و قسەکردنیان لاوازە و ناتوانن قۆناغی سەرەتایی خوێندن تەواو بکەن لە سێ ساڵی یەکەمی خوێندندا وازدێنن پێویستیان بە هاوکاری و رێنمایی و خوێندنی تایبەت هەیە . لەئایندەدا دەتوانن هەندێ کاری زۆر ئاسان بکەن بەڵام بەردەوام پێویستیان بە هاوکاری و رێنمایی هەیە.

٣- بیرکۆلی توند: لەم بارەدا ئاستی زیرەکی تاك لەنێوان ٣٩٪ - ٢٥٪ دەبێت . خۆش بەختانە ئەم جۆرە بیرکۆلییە تەنها لە ٧٪ حاڵەتەکان پێك دێنێ. تاك لەم حاڵەتەدا گرفتی گەورەی هەیە لە بواری کۆمەڵایەتی و فێربوون و جوڵەی لەش هەروەها توانای قسەکردنیان دوادەکەوێت تا تەمەنی شەش ساڵی رەنگە

درەنگتریش ، سود لەخوێندن وەرناگرن و لە تەمەنی هەرزەکاریدا برێک باشتر دەبن.

٤- بیرکۆلی زۆر توند : لەم بارەدا ئاستی زیرەکی تاك لە خوار لە ٢٥٪ دەبێت و خۆشبەختانە ئەم جۆرە بیرکۆلییە تەنها لە ١٪ حاڵەتەکان پێك دێنێ. منداڵ لەم بارەدا توانا کۆمەڵایەتیەکانی گەشە ناکات و توانای قسەکردنی نابێت و ناتوانێت زاڵبێت بەسەر دەرچەکانیدا (میزکردن و پیسایی). دەشێ لە ئایندەدا فێری هەندێ وشە بێت پێویستی بە چاودێری بەردەوامە.

هۆکاری بیرکۆلی :

١- هۆکاری بۆماوە کە پەیوەندی بە کرۆمۆسۆمەکانەوە هەیە .بۆ نمونە نیشانەی داون کە ژمارە کرۆمۆسۆمەکان لە ٤٦ زیاترە، نیشانەی تێرنەر ، نیشانەی کلاین فلتەر.

٢- هۆکاری دەستکەوتوو:

- لەسکی دایکیدا : نەخۆشیەکانی دایك وەکو شەکرە ، بەرزی فشاری خوێن، چارەسەر بە تیشك ، بەکارهێنانی هەندێ دەرمان کە زیان بە کۆرپە بگەیەنێت. یان ژەهراوی بوون بە قورقوشم یان یەکانە ئۆکسیدی کاربۆن.
  - بەکارهێنانی مەی (ئەلکحول).
  - تا تەمەنی دایك زۆرتر بێت ئەگەری بیرکۆلی زیاترە .
  - نەگونجانی گرۆپەکانی خوێن لە نێوان باواندا گەر باوك گروپی خوێنەکەی موجەب بێت و دایك سالیب بێت.(لەم بارەدا دەبێ چارەسەری پێویست بکرێت بۆ رێگرتن)
  - بەدخۆراکی دایك بەتایبەتی لە سێیەکی دووەمی سکدا کە کۆرپە بە خێرایی گەشە دەکات.
  - هەوکردنە ڤایرەسیەکان وەکو سورێژەی ئەڵمانی و هەوکردنی جگەر و سفلس و کەمی بەرگری بەدەست هاتوو(ئەیدز)
  - لەکاتی لە دایکبوندا.
  - منداڵی نەبەکام پێش وەختی خۆی لە دایك بێ یان دواکەوتن لە کاتی خۆی

یان پرۆسەی لە دایکبوون بەخێرایی بێت یان زۆری پێبچێت.

- نەخۆشیەکانی وێلاش.
- توشبوون بە زەردووی بگاتە ئەوئاستەی زیان بە مێشک بگەیەنێ.
- کەمی ئۆکسجین کە دەبێتە هۆی لەناوچوونی خانەکانی مێشک.
- لە تەمەنی منداڵیدا.
- کوێری یان کەڕی.
- دابڕان لە خێزان یان نەبونی سۆز و خۆشەویستی لەخێزاندا.
- بونی پەشێوی دەرونی خەمۆکی یان سکیزۆفرینیا.بەرکەوتنەکانی سەرکە زیان بە میشک بگەیەنێ.
- هەوکردنی پەردەکانی مێشک.
- گرفتی فێربوون یان قسەکردن.

بێگومان ئەم هۆکارانەی سەرەوە مانای ئەوە نیە تاک بە دڵنیایەوە توشی بیرکۆلی دەبێت بەڵکو ئەگەری توشبون زیاد دەکات.

تێبینی: بەهۆی ئەوەی ئەم کەسانە توانای لێکدانەوەو دەرککردنیان بە مەترسی ئەو ڕەفتارانەی دەیکەن کەمە بۆیە زۆرجار لە لایەن کەسانی ترەوە ئیستقلال دەکرێن کاریان پێدەکرێت و مافیان دەخورێ ، خۆ گەر ئەو تاکەی ئیستقلالیان دەکات خاوەن حەزێکی شەرمنگێزی بێت ڕەنگە بۆ تاوان و کاری خراپ بەکاریان بێنێت.

چارەسەر:

ئەو هۆکارانەی چارەسەریان هەیە دەبێ چارەسەری خێراو پێویستیان بۆ بکرێ وەکو هەوکردنی پەردەکانی مێشک ، نەخۆشی فینایل کیتۆن یوریا، زەردووی.

هەندێ حاڵەتی تر هەیە دەتوانرێت ڕێگری بکرێت لە ڕوودانی وەکو منداڵبوون لە تەمەنی دوای ٤٠ ساڵی و باشترکردنی خزمەتگوزاریەکانی کە پێشکەش بە ژنی دووگیان و منداڵ دەکرێ لە بنکە تەندروستی و نەخۆشخانەکاندا.

زیاتر بایەخدان بە پەروەردەی تایبەت دابین کردنی مامۆستاو شوێنی پێویست بۆ ئەو منداڵانە. چارەسەری پیشەی بەوەی فێری هەندێ کار بکرێن وەکو چنین و

دارتاشی و باخەوانی ..... بەمەش شادمانیەکە بۆ خۆی کە پشت بەخۆی دەبەستێ و کەمکردنەوەی قورساییشە لەسەر خێزان.

بەکارهێنانی دەرمان تاکو ئێستا دەرمانێکی وانیە کە ئاستی زیرەکی بەرزبکاتەوە بەلام بۆ چارەسەری هەندێ نیشانە کە خێزان ماندوو دەکات دەتوانین دەرمان بەکار بێنین و هەندێ دەرمان هەیە بە ئاگایی زیاد دەکات تا رادەیەك بەسودە بەلام دەبێ بۆ ماوەیەکی درێژ بەکاربهێنرێت.

خۆتەڕكردن

Enuresis

بریتیە لە خۆتەڕكردنی نەویستانە لە كاتی نوستندا پاش تەمەنی ٥ ساڵی.

پۆلێن كردن:

١- بە پێی كات:

- لە كاتی نوستندا.
- لە ڕۆژدا لەكاتی بەئاگاییدا.

٢- بە پێی بونی نیشانەكانی تر:

- تاكە نیشانە لە كاتی نەبوونی نیشانەكانی تری پەیوەندار بە كۆئەندامی میز و هەرسەوە.
- كۆمەڵە نیشانە لە كاتی بوونی نیشانەكانی تر وەكو میزەچوركێ و قەبزی و خۆپیسكردن.

٣- بە پێی ماوەی پێشووی ووشكی:

- سەرەتایی منداڵەكە هیچ كات وشكی بەخۆوە نەدیوە.
- دووەمی منداڵەكە لایەنی كەم ماوەی شەش مانگ خۆی تەڕنەكردووە.

نیشانە كلینیكیەكان:

١- بەخەبەر(بەئاگا) نەهاتنی منداڵ لە كاتێكدا میزەڵدانی پڕ دەبێت لە میز بەهۆی وەڵام نەدانەوەی بۆ ئاگاداریەكانی میزەڵدان.

٢- كەمی ئاستی ڤاسۆپریسین لە كاتی نوستندا كە دەبێتە هۆی زۆرمیزكردن.

٣- گرفت لە دركە پەتك و لاوازی میزەڵدان.

٤- هەوكردنی میزەڵدان.

ڕێژەی توشبوون:

لە ٢٠٪ ی منداڵانی تەمەن ٥ ساڵی لایەنی كەم مانگی جارێ خۆتەڕدەكەن.

لە ١٠٪ی منداڵانی تەمەن ٧ ساڵی لایەنی كەم مانگی جارێ خۆتەڕدەكەن.

لە تەمەنی ١٢ ساڵیدا لە ٨٪ ی كوڕان و لە ٤٪ ی كچان گرفتی خۆتەڕكردنیان

هەیە.

لە تەمەنی ١٦ ساڵیدا نزیکەی لە ١٪ - ٢٪ گرفتی خۆتەرکردنیان هەیە.

لە ٨٠٪ ی خۆتەرکردنەکان بەشەو دەبێت و لە ٢٠٪ بە ڕۆژ.

هۆکاری خۆ تەرکردن:

١- بۆماوە: گەر یەکێك لە باوان خۆتەرکردنی هەبێت ئەگەری بوونی هەمان حاڵەت لە منداڵەکەیدا لە ٤٣٪ دەبێت و گەر هەردوو باوان هەیان بێت ئەگەرەکە بۆ لە ٧٧٪ بەرزدەبێتەوە. ئەگەر باوك خۆتەرکردنی هەبێت ئەگەری بوونی لە منداڵەکەیدا زیاترە وەك لەوەی دایکی حاڵەتەکەی هەبێت.

٢- هۆکاری دەروونی: بوونی پەشێوی دەروونی یان گرفتی سۆزداری ئەگەری خۆتەرکردن زیاد دەکات.

٣- گرفتەکانی میزەڵدان: بوونی هەوکردن ، ناتەواوی لە تونێکاری میزەڵداندا، ناتەواوی زکماکی ،بچوکی میزەڵدان.

٤- ئارگنین ڤاسۆپریسین ﴿ هۆرمۆنی دژەمیزکردن﴾: کاتێك منداڵ دەنوێت ئاستی ئەم هۆرمۆنە بەرزدەبێتەوە و بۆیە دەبێتە هۆی کەم میزکردن . لەو منداڵانەی خۆتەردەکەن ئەم هۆرمۆنە بەرز نابێتەوە یان درەنگ بەرزدەبێتەوە بۆیە میزێکی زۆر دێتە میزەڵدان و خۆیان پێکۆنترۆڵ ناکرێ.

٥- دواکەوتنی گەشەی کۆئەندامی دەمار: لەم بارەدا گەشەی کۆئەندامی دەمار دوادەکەوێت بۆیە کاتێك میزەڵدان پڕ دەبێت ئاگاداری مێشك ناکاتەوە و ئەویش بەکاری خۆی هەڵناسێ.

٦- خواردن وخواردنەوە: هەندێ خواردن و خواردنەوە لە شەودا وا لە منداڵ دەکات زیاتر میزبکات بۆیە وا باشە بە پێی توانا ئەو بابەتانە لە منداڵ قەدەغە بکرێ یان کەم بکرێتەوە لە شەودا.

٧- قەبزی: پەستانی بەردەوام لەسەر میزەڵدان دروست دەکات و دەبێتە هۆی گرژبوونی میزەڵدان و زوو میزکردن.

٨- تەنگژەکانی خەو: هەندێ لە باوان باس لەوە دەکەن خەوی منداڵەکەیان قورسە ﴿قوڵە﴾ بۆیە خۆی تەردەکات ، خۆتەرکردن پەیوەندی بەمەوە نیسە

چونکه لە هەموو قۆناغەکانی خەودا خۆتەرکردن روودەدات.زیاتر لە منداڵانی تر حاڵەتی ڕۆشتن بەدەم خەوەوەیان هەیە یان خەوی ناخۆش دەبینن.

چارەسەر:

١- بەبێ دەرمان:

• بەکارهێنانی زەنگی ئاگادارکردنەوە: لە ساڵی ١٩٣٨ دروست کراو دەبێت بۆ ماوەی نزیکەی ١٥ هەفتە بەکاربهێنرێت و نزیکەی لە ٧٥٪ ی منداڵان سودی لێوەردەگرن بەڵام پاش ڕاگرتنی نزیکەی لە ٤١٪ حاڵەتەکەیان بۆ دەگەڕێتەوە.

کارکردنی ئەم ئامێرە پشت دەبەستێت بەوەی لەگەڵ یەکەم دڵۆپە میزدا زەنگێک لێدەدات کە دەبێتە هۆی بەخەبەرکردنەوەی منداڵەکە یان باوانی منداڵەکە ، دەبێ منداڵەکە هەڵسێ و بەشەکەی تری میزەکەی لە دەرەوەی جێگە تەواو بکات.بۆیە لەم جۆرە چارەسەرەدا هاوکاری باوان زۆر گرنگە.

• پاداشت دانەوە: لەڕێی بەکارهێنانی خشتەیەکی تایبەت و هەندێ وێنە یان ئەستێرە، پاش هەر شەوێکی ووشک منداڵەکە ئەستێرەیەك دەنێ بە خشتەکەوە یان وێنەی گوڵێك، هەرکاتێ چەند شەوێ بەسەر یەکەوە بەووشکی خۆی ڕاگرت دیاریەکی دەدرێتێ.بەم ڕێگەیە نزیکەی لە ٢٥٪ یان سوود وەردەگرن و پاش ڕاگرتنی لە ٥٪ یان حاڵەتەکەی بۆ دەگەڕێتەوە.

• ڕاهێنانی بەهێزکردنی میزەڵدان : بەوەی منداڵ لە ڕۆژدا فێردەکرێت میزەکەی دوا بخات و میز لە میزەڵدانەدا کۆبکاتەوە نزیکەی لە ٦٦٪ یان تاڕادەیەك سوودمەند دەبن و لە ١٩٪یان چاکدەبنەوە بە تەواوی.

• کەم کردنەوەی خواردنەوەی چا ، قاوە، شەربەت لە شەودا بە تایبەتی لە کاتی نزیکەو نوستن.

١- بەکارهێنانی دەرمان: مەبەست لە بەکارهێنانی دەرمان زیادکردنی قەبارەی میزەڵدان یان کەمکردنەوەی بڕی میزە یان هەردووکیان.وەکو دیسمۆپرێسین، تۆفرانیل و ئۆکسی بیوتارین .

تێبینی:

- زۆرگرنگــە لایــەنی دەروونــی منــداڵ رەچــاوبکرێت و نەشــکێنرێت گــەر خــۆی تــەرکرد بــە تایبــەتی لەبــەر چــاوی خوشــك وبراكــانی چــونكە بــە شــكاندنی منــداڵ یــان لێدانی حاڵەتەكە خراپتر دەبێت.
- بەكارهێنانی هەردوو چارەسەر لە یەكێكیان كاریگەرترە.
- دەبێــت دەرمــان لــە ژێرچــاودێری پزیــشكدا بــەكاربهێنرێ چــونكە كۆمــەڵێك زیــانی لایــەلایی هەیــە لــە بــەكارهێنانی دەرمــان دەكەوێتــەوە پزیــشك شــارەزایی تێیــدا هەیــە ســەرەرای ئــەوەی بــەكارهێنانی بــڕی پێویــست بــۆ هــەر تەمــەنێك لەلایەن پزیشكەوە دیاری دەكرێت.

دەستدرێژی بۆ سەر منداڵ (خراپ هەڵسوكەوت لەگەڵ منداڵ)

Child abuse

ئەمە یەكێكە لە بابەتە گرنگەكان كە زۆربەی سەرچاوە زانستیەكان بایەخێكی گەورەی دەدەنێ و لە رۆژگاری ئەمڕۆدا بە یەكێك لە تایتلە گرنگەكان دادەنێ.

ئەم خراپ هەڵسوكەوت كردنە بە گەلێك شێوە دەبێت:

١- دەستدرێژی جەستەیی.

٢- دەست درێژی سێكسی.

٣- خراپ هەڵسوكەوتی سۆزداری.

٤- پشت گوێ خستنی جەستەی.

٥- دواكەوتنی گەشە كە هۆكەی ئۆرگانیك (جەستەیی) نەبێ.

ئەو نیشانانەی كە ئاماژە بەخشن بە دەستدرێژی جەستەیی:

١- برینداری یان سوتاوی دووبارە ببێتەوەو بێ پاساو بێت واتە هۆكارەكەی روون نەبێت.

٢- راڤەی نادروست بۆ برینداری و سوتان و زیانی جەستەیی .

٣- چارەسەر نەكردن یان دواكەوتن لە چارەسەر بەبێ پاساو.

٤- زۆر سزادانی جەستەیی.

٥- ترسان لە گەڕاندنەوە بۆ ماڵ.

٦- توندوتیژی بەرامبەر دەوروبەر (كە هۆكارێكی دەرونی نەبێت).

ئەو نیشانانەی كە ئاماژە بەخشن بۆ پشت گوێ خستنی جەستەیی:

١- برسێتی بەردەوام.

٢- بایەخ نەدان بە پاكوخاوێنی و پۆشاك.

٣- دواكەوتن و نەهاتن بۆ خوێندنگە.

٤- چارەسەرنەكردنی لە كاتی نەخۆشیدا.

٥- كەمی رێزگرتنی خود و لاوازی پەیوەندی لەگەڵ هاوتەمەنەكانی.

ئەو نیشانانەی كە ئاماژە بەخشن بە دواكەوتنی گەشە كە هۆكەی

جەستەیی نیە؛

١- دواکەوتنێکی ئاشکرای گەشە.

٢- کەمی کێش.

٣- ڕوتانەوەی قژ.

٤- لاوازی پتەوی ماسولکەو گرفتی پێست.

ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بە پشت گوێ خستنی سۆزداری؛

١- ڕێز نەگرتنی خود یان کەم ڕێزی بەرامبەر بە خۆی.

٢- گرفتی لە ناکاوی ئاخاوتن.

٣- کەمبونەوەیەکی ئاشکرا لە هۆشپێدان یان بە ئاگایی.

٤- پێنەگەشتنی لایەنی کۆمەڵایەتی و سۆزداری.

٥- زیان بۆ خۆ گەیاندن.

٦- هەڵهاتن (ڕاکردن)

٧- ئەو پەڕی توندوتیژی یان پشت بەستن بە کەسانی تر.

ئەو نیشانانەی ئاماژە بەخشن بە دەست درێژی سێکسی؛

١- نەبونی باوەڕ بە کەسانی گەورە یان زۆر هەڵسوکەوت و کراوەیی لەگەڵ کەسانی گەورەدا.

٢- ترس لە کەسانێکی تایبەت.

٣- دابڕان لە رووی کۆمەڵایەتیەوە یان حەز بە تەنهایی کردن یان کەسانێکی ناوەکین.

٤- پەشێویەکانی خەو وەکو ترسان لە نوستن بە تەنهایی ، خەوی ناخۆش یان مۆتەکە (مێردەزمە)، خۆتەڕکردن ، ترسان لە تارکی پێویستی بە روناکی هەیە تاکو بنوێت.

٥- دوودڵی یان ڕازی نەبوونی بەشداری کردن لەو چالاکیانەی پێویستی بەوەیە خۆی بگۆڕێت.(پۆشاکەکانی بگۆڕێت).

٦- خراپ بەکارهێنانی دەرمان یان مادە هۆشبەرەکان.

٧- ئارەزوویەکی نائاسایی سەبارەت بە کۆئەندامی زاوزێی مرۆڤ یان ئاژەڵ.

٨- ترسان لە خۆشتن یان ژووری داخراو.

٩- ترسان لە پشکنینی پزیشکی بە تایبەتی گەر پێویست بەوە بکات پۆشاکەکانی هەڵبداتەوە یان لایبەرێت.

١٠- سووربوونەوە یان شین بوونەوەی کۆم، خوێن بەربوون لە دامێن یان کۆم، هەوکردنی کۆئەندامی میز، ئازار لەکاتی میزکردندا یان پیسایی کردندا، نارەحەتی لە رۆشتندا یان لە دانیشتندا و هەستکردن بە ئازار، رەنگ بوونی پۆشاکەکانی ژێرەوە.

١١- سکبوون.

چارەسەر:

زوو دەستنیشانکردن و نهێنی پارێزی و هەڵسەنگاندن و پشکنینی منداڵ لە رووی جەستەیی و دەروونی و فکری و گەشەکردنی سێکسی و سۆزدارییەوە.

هەڵسەنگاندنی ئەوەی ئایا کەسانی تر لە خێزانەکەدا یان لەو ناوەندە ئەگەری هەمان مەترسیان هەیە. ئایا لەم بارە پێویستی بە ئاگادارکردنەوەی پۆلیس هەیە.

لە سەرجەم قۆناغەکانی چارەسەرکرندا بەشداری پێکردنی باوان یان ئەو کەسەی سەرپەرشتی قوربانیەکە دەکات.

توێژەری کۆمەلایەتی و چارەسازی دەروونی رۆڵی گەورە و گرنگیان هەیە لە پرۆسەی چارەسەرکرندا. لە سەرو ئەمانەوە لە هەمووی گرنگتر منداڵەکە یان قوربانیەکە پێویستی بە چیە.

بەشی دوانزەیەم:

پەشێویەکانی پاش منداڵبوون

دڵتەنگی پاش منداڵبوون

خەمۆکی پاش منداڵبوون

سایکۆسسی پاش منداڵبوون

دروست نەبونی پەیوەندی پاش منداڵبوون

پەشێویەکانی پاش منداڵبوون

Postpartum Disorders

سکپڕبوون و منداڵبوون دوو قۆناغی سروشتین لە تەمەنی مێینەدا ، ڕەنگە کەم مێ هەبێت حەز بەم دوو قۆناغە نەکات. ئەوەی لێرەدا مەبەستمانە تەنها باس لە پەشێویەکانی پاش منداڵبوون دەکەین.

دەتوانین ئەو پەشێوی و حاڵەتانە بکەین بە چوار جۆرەوە:

١- دڵتەنگی پاش منداڵبوون: ئەم بارە نزیکەی لە ٥٠٪ - ٧٠٪ مێینە هەیەتی پاش منداڵبوون بە حاڵەتێکی نەخۆشی دانانرێت بەڵکو ئاساییە و لە چەند ڕۆژی پاش منداڵبوون بەتایبەتی پێنج ڕۆژی یەکەمی دوای منداڵبوون دایک هەست بە دڵتەنگی دەکات و جارجار دەگری لەبەرخۆیەوە ، خەوی تێکدەچێت واتە بە نارەحەت خەوی لێدەکەوێت یان ناتوانێ بە پێی پێویست لە خەودا بمێنێتەوە، ترسی ئەوەی دەبێت نەتوانێت کۆرپەکە بە خێوبکات،هەست بە نائارامی دەکات.

هۆکاری ئەم دڵتەنگیە بۆ گۆڕان لە ئاستی ئیسترۆجین و پرۆجیستیرۆن دەگەڕێتەوە کە پاش منداڵبوون بە خێرایی دادەبەزێت.

ئەگەری ئەم حاڵەتە زیاترە لەوانەی:

- یەکەم جارە منداڵیان ببێت.
- پێشتر گرفتیان هەبووە لە کاتی سوڕی مانگانە کە پێی دەڵێن نیشانەی پێش سوڕی مانگانە.
- لاوازی پاڵپشت و خۆگونجاندنی کۆمەڵایەتی.

چارەسەر:

لەبەر ئەوەی ئەم بارە نەخۆشی نیە بۆیە پێویستی بە دەرمان نیە بەڵکو تەنها برێک پاڵپشت کردن و دڵنیایی کردنەوەی دەوێ. لە ماوەی دوو بۆ سێ ڕۆژدا ئاسایی دەبێتەوە.

ئایندەی ئەم حاڵەتە: زوربەی زۆریان دەگەڕێنەوە باری ئاسایی و هەندێکی

کەمیان گەر دڵتەنگیەکەی زۆر بێت ڕەنگە ببێتە حاڵەتی خەمۆکی پاش منداڵبوون.

٢- خەمۆکی پاش منداڵبوون: لە ماوەی شەش هەفتەی یەکەمی پاش منداڵبوون ڕوودەدات ، ئەگەری سەرهەڵدانی لە ١٠٪ -١٥٪ دەبێت .

نیشانەکانی:

- هەستکردن بە دڵتەنگی و گریان.
- بێخەوی و خەوی ناخۆش.
- کەمبونەوەی ئارەزووی خواردن.
- کەمبونەوەی تەرکیز و لاوازی توانای بڕیاردان.
- بیری سلبیانە سەبارەت بەخۆی کە ناتوانێت بایەخ بدات بە کۆرپەکەی.
- دڵەراوکێی زۆر سەبارەت بە تەندروستی کۆرپەکەی و گومان دەبات بەوەی کۆرپەکەی ناتەواوی هەیە یان نەخۆشی هەیە.
- بیری خۆکوژی و تەنانەت بیری زیان گەیاندن بە کۆرپەکەی.

ئەگەری ئەم حاڵەتە زیاترە لەوانەی:

- ژیانیان بڕێکی زۆر تەنگژە و گرفتی هەیە.
- مێژووی پەشێوی دەروونیان هەیە.
- تەمەنیان کەمە.
- پەیوەندی هاوسەریان لاوازە.
- پاڵپشتی کۆمەڵایەتیان لاوازە.
- سکیان بووە بە بێ پلان دانان ،سکی نەخواستراو.
- شیری خۆیان نادەنە منداڵ.
- بێکارن.

هۆکاری ئەم حاڵەتە دەگەڕێتەوە بۆ خێرا دابەزینی ئاستی هۆرمۆنەکان پاش منداڵبوون.

چارەسەر:

بە پێی توندی حاڵەتەکە ڕەنگە پێویست بکات لە نەخۆشخانە بخەوێنرێت، بە

تایبەتی گەر مەترسی لەسەر ژیانی خۆی یان کۆرپەکەی هەبوو.

بەکارهێنانی دەرمانی دژەخەمۆکی.دەبێت پزیشك ئەوە رەچاو بکات ئەم دەرمانانە برێکی زۆریان لە شیرەوە دێنە دەرێ بۆیە دەبێت ئەو جۆرەیان هەڵبژێرێ کە مەترسی بۆ کۆرپە دروست ناکات یان کەمترین مەترسی هەیە.

ئایندەی حاڵەتەکە:

زوربەیان لە ماوەی کەمتر لە شەش مانگدا چاکدەبنەوە بە بەکارهێنانی دەرمان و رێنمایی پێویست، گەر تاك چارەسەر وەرنەگرێت مەترسی ئەوەی هەیە ببێتە حاڵەتێکی درێژخایەن و چەند توێژینەوەیەك ئاماژە بەوە دەدەن ئەو تاکانەی چارەسەر وەرناگرن پاش ساڵێك لە منداڵبونەکە هێشتا لە ٥٠٪ یان خەمۆکیان ماوە.

١- سایکۆسسی پاش منداڵبوون: ئەم پەشێویە لە هەر ٥٠٠ مێینە پاش منداڵبوون بوون یەکێکیان توشی ئەم حاڵەتە دەبێت (٠,٢٪) لە ماوەی چوار هەفتەی یەکەمی پاش منداڵبوون روودەدات، بەتایبەتی لە نێوان هەفتەی ٢-٤ دا.

نیشانەکان:

- بێخەوی بەبێ ئەوەی کۆرپەکەی بگری.
- تێکەڵ کردن و گرفتی یادەوەری.
- گۆڕان لە بواری مەزاجدا بە ماوەیەکی زۆر کورت بۆ نمونە پێدەکەنێ و پاش ساتێکی کەم دەست دەکات بە گریان زۆرجار بەبێ ئەوەی هۆیەك هەبێ بۆ هیچیان.
- بوونی وەهم سەبارەت بە کارمەندانی نەخۆشخانە یان کەسوکاری.
- بوونی وەهمی خۆبەگەورە زانین ڕەنگە خۆی بە کەسێك بزانێ کە سروش (وەحی) بۆ هاتووە و داوابکات لە کەسوکاری شوێنی بکەون.
- زۆرناخاوتن و خێرا ئاخاوتن.
- بێ ئۆقرەیی و فرەجوڵەیی.
- هەندێجار خەمۆکی و دڵەراوکێی زۆر.
- بیری خۆکوژی و کۆرپەکوژی، تەنانەت لەم حاڵەتەشدا کە باری عەقلی و

هەڵسەنگاندن پەشێویەکی زۆری پێوەندیارە و زۆرجار تاك بەرپرس نیە لەوەی دەیکات نەگەری خۆکوژی زیاترە لە کۆرپە کوژی .

چارەسەر:

بە پێی نیشانەکان دەگۆرێت لە بەکارهێنانی دەرمانی دژەسایکۆسس و دژەخەمۆکی و دەرمانی جێگیرکردنی مەزاج وەهەندێجار گەر نەخۆش دەرمان نەخوات یان سوود لەدەرمانەکان وەرنەگری بە تەزووی کارەبا چارەسەردەکرێ.

ئایندەی تاك:

زۆریەیان چاکدەبنەوە بەلام مەترسی دووبارەبونەوەی هەیە لە کاتی منداڵبوونی ئایندەدا. بۆیە پێویستە رێنمایی تاك بکرێ سەبارەت بەو حاڵەتەو لە سکەکانی ئایندەدا کاری پێویستی بۆ بکرێت. بە هیچ جۆرێ پێویست بەوە نەکات سەردانی بازرگانەکانی ئاینیان پێ بکەیت و بوونی حالەتەکە بۆ جنۆکە بگەرێننەوە و برێکی زۆر پارەکەت لێیسەنن.

٢- دروست نەبوونی پەیوەندی: پاش منداڵبوون بە شێوەیەکی سروشتی و ئاسایی پەیوەندیەکی پتەو لە نێوان دایك و کۆرپەکەی دروست دەبێت و هەریەکەیان هۆگری ئەوی تر دەبێت، بەلام لەم حالەتەدا ئەم پەیوەندیە دروست نابێت و لەبری خۆشەویستی رق دروست دەبێت دایك هەست بە هیچ سۆزێك ناکات بەرامبەر بە کۆرپەکەی و توند دەبێ لەگەڵیدا و هەوڵ دەدات زیانی پێ بگەیەنێت.

چارەسەری ئەم حالەتە لە یەکەی بەیبی فرێند (هاورێی منداڵ) وە دەست پێدەکات و چارەسەری هەر پەشێویەك کە دایك هەیبێت و ببێتە هۆی ئەو هەڵوێستە سلبیەی بەرامبەر بە کۆرپەکەی و چارەسەری دەرونی لەرێی چارەسەری سلوکی و هزریەوە زۆر بەسودە.

بەشی سیانزەیەم:

پەشێویەکانی سێکس:

قۆناغەکانی وورووژاندنی سێکس لای نێرو مێ

لادانە سێکسیەکان

ئاوهێنانەوە (خۆڤەرەساندن)

فراندن

ساردی سێکسی

دەست درێژی سێکسی

پەشێویەکانی سێکس

Sexual disorders

وەك دەزانین سێکس بەشێکی گرنگە لە ژیانی مرۆڤایەتی و سەرجەم بونەوەران (هەندێکی زۆر کەم نەبێت) لە ئەنجامی کاری سێکیەوە هاتونەتە دونیای بوون، لەم بەشەدا هەوڵ دەدەم برێك باس لە قۆناغەکانی سێکس و هەندێ لادانی سێکسی و چەند تۆپیکێکی تر بکەم، بە پشتیوانی خوا لە ئایندەدا پەرتوکێکیان دەبێ لەمەر ئەم بابەتەو بە درێژتر سەبارەت بە سەرجەم بابەتەکان دەدوێین.

قۆناغەکانی وورووژاندنی سێکسی لای نێرو مێ:

دەتوانین وورووژاندی سێکی هەر لەسەرەتای دەستپێکردنەوە تاکو کۆتایی ئەو کارە بکەین بە چوار قۆناغەوە:

- لای نێر :

١- وروژاندن : (Excitement): لە ماوەی چەند چرکەیەکدا دەست پێ دەکات بەهۆی خەیالکردنەوە، بینین، یان هەر ڕێگەیەکی تر دەشێت چەند خولەکێك تا چەند کاژێرێ بخایەنێ...!

گۆڕانکارییەکان بریتی یە لە ڕەپ بوون (erection) و گرژبوونی کیسەی هێلکەی گونەکان و دەردانی برێك شلەی لینجی بریسکەدار کە تۆی تێدایە و لە ڕووی لاشەیی یەوە .

- خێرا لێدانی دڵ.
- بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.
- گرژبوونی ماسولکەکان.
- هەناسە سواری و خێرا هەناسەدان.
- عەرەق کردنەوە.

٢- گرد: (Plateau): بەردەوام بوونی گۆڕانکاری یەکانی قۆناغی یەکەم لەگەڵ دەردانی بڕێکی کەم شلە کە تۆی تێدایەو خۆ ئامادەکردنێکە بۆ قۆناغی لوتکە.

٣- لوتکە: (Orgasm) ئەمیش دوو بەشە:

أ- گرژبوونی گونەکان و پرۆستات، کە لەم قۆناغەدا کەسەکە هەست دەکات کە ئاو هاتنەوەی نزیك بووەتەوە ، ناتوانێ خۆی لێ بپارێزێت.
ب- رژاندنی تۆواو .هەست کردن بە جۆرێکی تر لە خۆشی.
٤- پوکانەوە : (Resolution): بریتی یە لە گەڕانەوەی تاك بۆ باری پێش ئەم سێ قۆناغە کە ماوەی (١٠-١٥) خولەکی دەوێت و کەسەکە بە قۆناغێکدا تێدەپەڕێت کە پێی دەڵێن ماوەی وەلام نەدانەوەی وورووژێنەکان (Refractory period) ئەو ماوەیە یە کە تێیدا تاك ناتوانێ کاری سێکسی دووبارە بکاتەوە. ئەمەش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر و لە هەمان کەسدا لە ماوەیەکەوە بۆ ماوەیەکی تر و لە تەمەنێکەوە بۆ تەمەنێکی ترجیاوازی هەیە،کە دەشێ چەند کاژێرێ بخایەنێ یان چەند رۆژێ.

• لای مێ :
١- وورووژاندن : (Excitement): لای مێ ینە بریتی یە لەو قۆناغەی چەند چرکەیەکی دەوێت (٥-١٥) چرکە بۆ تەڕبوونی زێ - کێلەك (فەجاینا) و دەشێ چەند خولەکێ تاچەند کاتژمێرێ بخایەنێ . گۆڕانکاری لاشەی هاوشێوەی نێرینەیە.
٢- گرد : (Plateau): بەردەوام بوونی گۆڕانکاری یەکانی قۆناغی یەکەم لەگەڵ فراوان بوون و بەرزبوونەوەی زێ – کێلەك (فەجاینا) (بەشی ٢/٣ ی ناوەوەی) بەرەو منداڵدان ، منداڵدانیش کە لە باری ئاساییدا بەسەر میزەڵدانەدا چەماوەتەوە بەرەو دواوە ڕاست دەبێتەوە.
٣- لوتکە : (Orgasm) : لەم قۆناغەدا مێینە هەست بە چێژێکی تەواوەتی دەکات لە کاری سێکسی و هاوشێوەی چێژی نێرینە بەلام لە مێینەدا رژانی تۆی لەگەڵدا نیەو چاوەڕوان ناکرێت کەی ڕوو ئەدات و هەندێك جار مێینە لە قۆناغی گردەوە دەچێتە قۆناغی پوکانەوە (Resolution) بە بێ ئەوەی بە قۆناغی ئۆرگازم تێپەڕێت. لەم قۆناغەدا هەردوو دەرچەی کۆم و میز تەسك دەبنەوە.
٤- پوکانەوە : (Resolution): ئەم ماوەیە زۆر کورتەو مێ ینە یەکسەر

دەتوانێت جارێکی تر کاری سێکسی بکات ،بۆیە ماوەی (Refractory Period) لە مێینە زۆر کورتەو هەندێ جار لە کورتیدا ناپێورێت.

لادانە سێکسی یەکان

(Sexual deviation)

پێناسە و جۆرەکانی لادانە سێکسی یەکان گەلێ زۆرە، زۆرجار ئەوەی لەکۆمەڵگەیەکدا بەلادانی سێکسی دادەنرێت دەشێ لەکۆمەڵگەیەکی تردا بەلادان دانەنرێت تەنانەت لەهەمان کۆمەڵگەدا ئەوەی تا دوێنێ بەلادان دانەنرا ڕەنگە ئەمڕۆ لادان نەبێ و ئەوەی لەبارودۆخێکدا بەلادان دادەنرێت لەبارودۆخێکی تردا بەلادان دانانرێت , نەك تەنها کۆمەڵگە بەڵکو هەڵوێستی یاساش بەپێ ی کات و شوێن دەگۆڕێ بەرامبەر بەلادانەکان بەڵکو هەندێ جار هەڵوێستی ئاینیش دەگۆڕێ بەرامبەر بەهەندێ لادانی سێکسی بەتایبەتی کەلادانەکە لەنێوان دوولادانەدا بێت و تاك کەمترین زیانیان پەیرەو بکات.

ئەوەی لێرە باسی لێوە دەکەین بۆچوونی کۆمەڵگەی خۆمانە پاڵپشت بە بۆچوونی ئاینی ئیسلام هەرپەیوەندی یەکی جنسی لەدەرەوەی سنووری ژن و مێردا بکرێت بەلادان دادەنرێت و تەنانەت هەندێ لە پەیوەندی یە سێکسی یەکان لەنێوان ژن و مێردا گەر پێچەوانەی ڕێنماییەکانی ئیسلام بێت بەلادان دادەنرێت.

پەرتوکە زانستیەکانی ڕۆژئاوا هەرماوەیەك یەکێك لە لادانەکان لادەبەن لەبەرهۆیەك یان هۆیەکی تر بۆیە هەندێ لادان کە لێرەدا باسم کردووە لە پەرتوکە نوێکاندا بەلادان ناونابرێت بەڵام وەك پێوەرێك هەرکاتێك زانست و ئایین هاوڕابوون هەردووکیان ڕاستن گەر بۆچوونەکانیان پێچەوانە بوو بێگومان ئایین ڕاستەو زانست دەبێ بە خۆیدا بچێتەوە ، چونکە وەك هەموومان دەزانین زاست ناوبەناو دەگۆڕێ هەندێ لە ڕاستیەکانی سەدەی پێشوو ئەمڕۆ زانست بەدرۆی دەخاتەوە بێگومان ئەوەی ئەمڕۆش ڕاستە دەشێ سبەینێ بانگەشە بۆ پێچەوانەکەی بکرێ.

هۆی لادانە سێکسی یەکان :

لەڕاستی دا کۆمەڵێکی زۆر هۆکار هەن هاندەرو پاڵنەری لادانە سێکسی یەکانن و زیاتر لە تیۆرێك هەیە کە ئەم حاڵەتە ڕوون دەکاتەوە و دەشێ هەندێ تیۆر بۆ لادانێکی سێکسی گونجاو بێت بۆ لادانێکی تر ڕاست نەبێ .

گرنگترین هۆکارەکان بریتی یە لە :

١- ڕازی کردنی سێکسی : بەپێ ی ئەم بۆچوونە بەهۆی دەست نەکەوتنی ڕێگەی سێکسی دروست بۆ بەتاڵ کردنەوەی توانای سێکسی تاك ناچار دەبێت لەگەڵ

منداڵ ، پیر یان ئاژەڵ یان هاورەگەزی خۆی (Homosexuality) سیکس بکات یان پەنا دەباتە بەر سیکسی قەدەغە کراو (Taboo) ئەمانە زۆربەیان پاش دروست کردنی خێزان واز لەم خووە دێنن .

٢- دۆزینەوە و شێواز گۆڕین : بە پێی ئەم بۆچوونە لایەنی تێر کردنی چێژی سێکسی زاڵ دەبێت بەسەر لایەنی ئاماَنجی زۆر بووندا و ئەو کەسە بۆ تێر کردنی چێژی خۆی و وەرگرتنی چێژێکی زیاتر پەنادەباتە بەر زیاتر لەڕێگەیەك بۆ کاری سیکسی. هەوڵ دەدات بەهەر ڕێگەیەك بێت بڕێکی زیاتر لە چێژ وەرگرێت گەر زیانی بۆ هاوەڵی سیکسی یان بۆ خۆی هەبێت.

٣- وەستانی گەشەی سێکسی : ئەمە بۆچوونی فرۆیدە سەبارەت بەلادانی سێکسی کەوای بۆ دەچێت بریتی بێت لەوەستانی گەشەی سێکسی لە خاڵێکی دیاری کراودا یان دەشێ بگەڕێتەوە بۆ قۆناغێکی پێشووتری گەشەی سێکسی و لەو قۆناغەدا ئۆقرەبگرێ ، لەبەرئەوەی منداڵان لە زیاتر لە سەرچاوەیەکەوە چێژی سێکسی وەردەگرن دەشێ یەکێك لەو سەرچاوانە بەلادان دابنرێت بەلای ئێمەوە.

هەروەها (فرانك بیتش) دەڵێ (سێکسی سرووشتی لەنێوان دووکەسدا روودەدات کە هەردووکیان چێژ وەردەگرن بەڵام لە لادانىدا تەنها یەکێکیان چێژ وەردەگرێت .) لەڕاستی دا ئەم پێناسەیەی (فرانك بیتش) کە زیاتر لە سەرچاوەیەکی ئەوروپی پەنای دەبەنە بەر لەرووی زانستی و کۆمەڵایەتی یەوە هەڵەیەکی گەورەی تێدایە ئەویش لەو ڕوانگەیەی زۆر جار دەشێ دووکەس کە پێکەوە سێکس دەکەن هەست بەچێژێکی زۆر بکەن و کارەکەشیان لادان بێت وەکو (مێ بازی – سحاقیە-سافیزم) کە لەنێوان دوومێ دەکرێت یان (نێر بازی (لواتە) (Homosexuality).

یان کاتێك تاك کاری سێکسی لەگەڵ ئاژەڵدا دەکات چ بەڵگەیەك هەیە کە ئەو ئاژەڵە ئەم بارەی پێناخۆشە (گەر پێی خۆش بێ کەواتە کارێکی دروستە بە پێ پێناسەکەی بیتش).

یان کاتێك کەسێکی بەتەمەن لەگەڵ منداڵێکدا کاری سێکی دەکات مەرجە هەمیشە منداڵەکە پێی ناخۆش بێت.

٤- ڕق و کینە بەرامبەر بەکۆمەڵ : بە پێی ئەم بۆچوونەیان تاکەکە ڕقی لە سستمی کۆمەڵایەتی یە یان سستمی سیاسی یان هەر بارودۆخێکی تربێت ،هەڵدەستێت بەگۆڕینی جۆری تۆڵەکردنەوەکەی لەو سستمانە بە ناڕاستەی لادانی سێکسی و لێدان لەبنەماکانی کۆمەڵایەتی و سیاسی و دەستەڵاتداری

بەبێ ئەوەی بەرەنگاری یەکی ڕاستەوخۆی کۆمەڵ بکات .

جۆرەکانی لادانی سێکسی :

١- لادان لەئامانجی سێکس.

أ- خـۆ ڕووت کـەرەوە (Exhibition): ئـەو کەسـەی ئـەم لادانـەی هەیـە هـەوڵ دەدات ئەندامـەکانی سێکـسی خـۆی بەتایبـەتی ئەندامـەکانی زاووزێ پیـشانی کەسـانی نـامۆ بـدات بـە تایبـەتی لـە ڕەگـەزی بەرامبـەر .ئـەم حاڵەتـە لـە نێـردا زیـاترە وەك لـەمێ ، دەبـێ لایـەنی کـەم مـاوەی شـەش مـانگ بخایـەنێ و ئـەم حاڵەتـە چـەند جـارێ دووبـارە دەبێتـەوە تـاك ناتوانێـت بەسـەریدا زاڵ بێـت واتـە بەدەسـت خـۆی نیـە و هەنـدێجار لـە هـەمان شـوێندا نـاوی خـۆی دێنێتـەوە ، پاشـان هەسـت بـە تـاوان دەکـات و لۆمـەی خـۆی دەکـات لەسـەر ئـەو کـارە بـەڵام جـارێکی تـر دەگەڕێتەوە سەر هەمان ڕەفتار.

کەسـایەتی ئـەم تاکانـە بـەوە جیادەکرێتـەوە کـە سـادی ماسـکیزمین لـەکاتی بەجێهێـشتنی کاریگـەری ڕەفتارەکـەی لەسـەر قوربانیەکـە چـێژی سـادیزمی خـۆی پـێ تێردەکات و پاشان لە لۆمەکردنی خۆی چێژی ماسکیزمی تێردەکات.

لـە یـەکێك لـە توێژینـەوەکان سـەبارەت بـە شـوێنی خۆڕووتکردنـەوە ئامـاژە بـەوە دەدات لـە ٢٠٪ یـان لەبـەردەم خوێندنگـەی کـچان و گۆڕەپانەکانـدا خۆڕووتدەکەنەوە، لـە ١٢٪ یـان لـە نـاو باڵەخانـە گـشتییەکاندا، لـە ١٠٪ لـە ڕێـی پەنجەرەوە، لە ٤٧٪ یان لە شەقامە قەرەباڵغەکاندا.

زیـاتر لـە هۆکارێـك هەیـە وا لـەتاك دەکـات ئـەم لادانـەی هـەبێت وەکـو گرانـی خۆگونجانـدن لەگـەڵ ڕەگەزەکـەی تـرداو ترسـان لـە نـەتوانینی کردنـی کـاری جنـسی و هەنـدێ حاڵـەتی کۆمپەڵـسیڤ (Compulsive-Behavior) و یـان دوای خواردنـەوەی بڕێکـی زۆر لەمـەی یـان لـە بەساڵاچـواندا کـە تووشـی لەبیرچـوونەوە دەبـن (Dementia) ئەم حاڵەتەیان هەیە.

وەك ووتمـان ئـەم حاڵەتـە لـە مێـدا دەگمەنـە و ئـەوەی کـە ئافرەتـان خۆیـان ڕووتدەکەنـەوە بەشـێك لـە جەسـتەیان دەردەخـەن ناچـێتە قـاڵبی ئـەم حاڵەتـەوە چـونکە زۆر دەگمەنە ئافرەتێك بە تەواوی خۆی ڕووتکاتەوە بۆ وەرگرتنی چێژی سێکسی.

ب- فێتـیشیزم (Fetishism): هـەوڵ ئـەدات لـەڕێ ی پەیـداکردنی شـتێکی ڕەگەزەکـەی تـرەوە ئـارەزووی سێکـسی خـۆی تێربکـات , ئـەم حاڵەتـە زیـاتر لـەنێردا هەیـە ,هـەوڵ دەدات شـتێکی ڕەگـەزی مـێ بێنـە وەکـو (پـێڵاو ,تەوقـە ,دەستکێش, پۆشـاکی ژێـرەوەی مێینـە ,چـەند تاڵێـك قـژ....) داببـین بکـات لای

خۆی هەڵی گرێت بە پێچەوانەشەوە بۆ ڕەگەزی مێ یەە.

ج- ڤیۆریزم (Voyeurism)؛ لەم بارەدا کەسەکە چێژ لەوە وەردەگرێت سەیری کەسانی تر بکات لە کاتێکدا خەریکی کاری سێکسین یان تەنانەت خەریکن خۆیان رووت دەکەنەوە .

هەندێك بۆ بەدەست هێنانی ئەم مەبەستە دەچێتە سەر دیواری ماڵان بۆ تێروانین یان لە دوکانەکەیدا ، کۆگاکەیدا لە شوێنی پۆشاك تاقیکردنەوەدا کامێرای تایبەت دادەنێت بۆ سەیرکردنی ئەوانەی لەوێ خۆیان دەگۆڕن.

ئەم حاڵەتە لە رۆژگاری ئەمرۆدا کەمە بەهۆی بوونی هۆکاری ترەوە کە تاك دەتوانێت هەمان مەبەست بپێکێت. سەیرکردنی فیلمی سێکسی و دیمەنی سێکسی کەناڵە ئاسمانی یەکان و وێنەی ئافرەتی بێ پۆشاك و گەلێ دیمەنی تر لە زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵدا هەیە بەڵام ناچێتە قاڵبی ئەم لادانەوە مەگەر تاك بۆ ماوەی لایەنی کەم شەش مانگ لەسەر ئەم کارەی بەردەوام بێت و ئەم تێروانینەی لە کاری سێکسی دروست پێ باشتر و بە چێژتر بێت.ئەمە بە پێی بۆچوونی زانستی بەڵام رەنگە کۆمەڵگە و ئایین رای تریان هەبێت !.

د- لێکچواندنی سێکسی (Transvestism)؛ لەبەرکردنی پۆشاکی رەگەزەکەی تر بەتایبەتی لەکاتی سێکسدا تاك چێژ لەوە وەردەگرێت کە پۆشاکی رەگەزەکەی تری لەبەردا بێت بە تایبەتی پۆشاکی ژێرەوە دیمەنی ئەم کارە لەناو کۆمەڵگە ئەورووپی یەکان و تەنانەت لە لای خۆشمان حاڵەتێکی نامۆنیە.

دیمەنی کوڕانی ملوانکە لەمل و بازن لەدەست و کچانی خاوەنی جۆرە پۆشاکی نێرینە لەسەرجەم دام و دەزگاو شەقامەکاندا داخێکی حاشا هەڵنەگرە. بەڵام ناچێتە ریزی ئەم لادانەوە گەر تەنها بۆ سەرنج راکێشان بێت یان پڕکردنەوەی بۆشاییەك بێت لە ژیانیدا. بەڵام لەرووی ئاینیەوە نەعلەت لەو نێرینانە کراوە کە خۆیان دەشوبهێنن بە مێ و ئەو مێینانەش کە خۆیان دەشوبهێنن بە نێر ، دیارە ئەو شوبهاندنەش لە رێی پۆشاك و خشل و قژەوە دەبێت.

هـ- فرۆتیسۆریزم (Frotteurism)؛ ئەم حاڵەتە زیاتر لەنێرینەدا هەیە و هەست بەچێژی جنسی دەکات بەوەی بەرکەوتنی هەبێت لەگەڵ رەگەزەکەی تر دەست بدات لە دەستیەوە یان شان کێشان بەشانی مێ ینەدا یان دەست دان لەهەرشوێنێکی تری رەگەزی مێ لەناو پاسدا یان لە بازاڕو سینەمادا.

دیمەنی ئەم لادانە لەکۆمەڵگەی داخراودا زۆرە و لای خۆمان هێندە دەبینی

لاوێــك لــەبازاڕدا چــەند كــەس لێــی دەدەن ، پــۆلیس دەیگــرێ چــونكە قــسەی بەكــچێ ووتووە یان كارێكی لەوانەی سەرەوەی كردووە.

ئــەم حاڵەتــە دەبــێ لایــەنی كــەم شــەش مــانگ بــەردەوام بێــت و كەســی قوربــانی دیــاری نــەكراوەو تــاك بــەهۆی ئــەم ڕەفتارەیــەوە توشــی گرفتــی كۆمەڵایــەتی و یاســایی دەبێت، سەرەڕای ئەوەش بەردەوامی هەیە لە كارەكەیدا.

٢- لادان لەهەڵبــژاردنی هاوســەری سێكــسی : لــەم جــۆرەدا تــاك هــاوەڵێكی نائاســایی هەڵدەبــژێرێت بــۆ كــاری سێكــسی كــە نــەگونجاوە لــەڕوور تەمــەن یــان ڕەگــەز یــان تەنانــەت لــە جنــسی مــرۆڤ نیــە هەنــدێجار تەنانــەت بێگیانــە .گــرنگترین جۆرەكانی ئەم لادانە :

أ- ئــارەزووی منــداڵ (Pedophilia): لــەم بــارەدا كەســەكە زیــاتر نێــرە ،هاوســەری سێكــسی خــۆی دیــاری دەكــات كەمنــداڵێكی هاوڕەگــەز یــان ڕەگــەزی پێــچەوانەیە، كاری سێكسی لەگەڵدا دەكات.

گــەر قوربانیەكــە نێرینــە بێــت لــە پــشتەوە جووتبــونی لەگەڵــدا دەكــات و گــەر مێینــە بێـت لـە پێـشەوە ، مـەرج نیـە هـەموو جـارێ جووتبـونی تـەواوەتی بكـات دەشـێ بـە برێـك كــاری دەســتبازی وازلــە قوربانیەكــە بــێنێ بــە زیــانێكی جەســتەیی كــەم و دەروونێكــی پــڕ ترس و داروخاو قوربانیەكە بەجێ بهێڵێت.

ئەوانــەی زیــاتر ئــەم كارانــە دەكــەن لــەو نێوەندانــەن كــە منــداڵ لــە گەڵیانــدا كــار دەكــات وەكــو كۆگاكــان و پێــشانگاكانی چــاككردن و دوكــانی دارتاشــی و هەنــدێ لــە كارگــەكان و چێــشتخانەكان و ..... هتــد بــەكورتی ئــەو ناوەندانــەی گــەورەو بــچوك بــۆ ماوەیــەكی زۆر پێكــەوە دەمێننــەوە و گــەورە لــەو ناوەنــدەدا بەرپرســە و بــژێوی ژیــانی منــداڵ لــە دەســت ئــەو كەســەیە، بــەڵام ئەمــە مانــای ئــەوە نیــە لــەدەرەوەی ئــەو ناوەندانــە ڕوونــادات هــەروەها مانــای ئــەوەش نیــە لەســەرجەم ئــەو ناوەندانــەدا ڕوودەدات بــەڵكو لەو ناوەندانەدا زیاترە لە شوێنەكانی تر.

پێویــستە ئــەم حاڵەتــە لــە حاڵــەتی نێربــازی (لواتــە) و فرانــدن جیابكرێتــەوە بــەوەی تــاك لــەم بــارەدا كــاری جنــسی لەگــەڵ نێــر و مــێ دەكــات نــەك تــەنها لەگــەڵ نێــر هــەروەها تــاك زیــاتر شــێوازی فریــودان و پاداشــت دانــەوە بــەكاردێنێت وەك لــە توندوتیژی و بریندارکردن.

هــۆی ئەمــەش دەشــێ وەســتانی گەشــەی سێكــسی بێــت لەیــەكێك لەقۆناغــەكانی منــداڵی دا یــان دەشــێ تــاك لــەكاری سێكــسی ڕاســتەقینە بترســێ لەگــەڵ هاوتەمــەنی خــۆی دا.

ب- ئـــارەزووی پـــیر (پیربـــازی) (Gerontophilia)؛ لێـــردا کەســـەکە کـــاری سێکـــسی لەگـــەڵ بەساڵاچـــواندا دەکـــات هاوڕەگـــەز یـــان ڕەگـــەزی پێـــچەوانە .زۆرجـــار ئـــەم کەســـانە لـــە کاتێکـــدا لـــەدایکبوون کـــە باوانیـــان تەمـــەنیان زۆرە واتـــە کاتێـــک کوڕێـــک لـــە دایـــک دەبێـــت و تەمـــەنی دایکـــی لەســـەرو چـــل ســـاڵیەوەیە دەشـــێ لـــە ئاینـــدەدا حـــەز لـــە یـــەکێک بکـــات هـــاو تەمـــەنی دایکـــی بێـــت ، هـــەمان گریمانـــە بـــۆ کچیش ڕاستە بە پێی تیۆری شیکارە دەرونی.

ج- مـــردوو بـــازی (Necrophilia)؛ هەنـــدێجار ئـــارەزووە سێکـــسیەکانی تـــاک تـــەنها بە زیندوەکانەوە ناوەستێ بەڵکو دەستدرێژی دەکاتە سەر تاکی مردوو.

لـــەم جـــۆرە لادانـــەدا کەســـەکە لەگـــەڵ لاشـــەی مـــردوودا کـــاری سێکـــسی دەکـــات ،هاوڕەگـــەز یـــان ڕەگـــەزی پێـــچەوانە و هەرتەمـــەنێ منـــداڵ یـــان لاو یـــان پـــیر بێـــت.گـــرنگ ئەوەیە حەزی جنسی خۆی تێربکات.

ئـــەم حاڵەتـــە لەوانـــەدا زیـــاترە کـــە گـــۆڕ هەڵکـــەنن یـــان نەخۆشـــیان هەیـــە بـــەردەوام لـــە چـــوار دەوری گۆڕســـتانەکان دەگـــەڕێن یـــان لـــە گۆڤـــارو ڕۆژنامـــەو تەلەفزیۆنـــدا زۆر بایـــەخ بـــە هـــەواڵی مردووەکـــان دەدەن بـــە تایبـــەتی مردنـــی مێینـــە، ئـــەم حاڵەتـــە ڕەنگـــە گەشـــە بکـــات و وا لـــە تـــاک بکـــات حـــەز لـــە مـــردوو بکـــات پـــاش مردنـــی کەسـێک کاتێـــک کەســـوکاری گۆڕســـتان بـــە جـــێ دێڵـــن دەچـــێت مردوەکـــە لـــە گـــۆڕ دەردێنێـــت و دەســـتدرێژی دەکاتـــە ســـەری، ڕەنگـــە تـــەنها لـــە تەنیـــشتی پـــاڵ بکـــەوێت دەشـــێ کـــاری سێکـــسی تـــەواوی لەگەڵـــدا بکـــات و پاشـــان بیخاتـــەوە نـــاو گۆڕەکـــەی. هەنـــدێجار ئـــەو کەســـە لـــە مەیتخانەکانـــدا کـــار دەکـــات و ئـــەو لاشـــانەی خاوەنیـــان نیـــە و ماوەیـــەکی زۆر لـــەوێ دەمێننـــەوە جـــۆرە ســـۆزدارییەک دروســـت دەبـــێ و هـــەوڵ دەدات پەیوەنـــدی سێکـــسی لەگـــەڵ ئـــەو لاشـــەیەدا بکـــات جـــا بـــۆ خۆبەتاڵکردنـــەوە بێـــت یـــان بـــەهۆی لاوازی سێکـــسی بێـــت و نـــەتوانێت ئـــەو کـــارە لەگـــەڵ زیندودا بکات.

لـــە هەنـــدێ حاڵەتـــدا تـــاک هەڵدەســـتێ بـــە فڕانـــدنی قوربانیەکـــەو پـــاش کوشـــتنی دەیـــشارێتەوە و نایـــەڵێت لاشـــەکەی تێـــک بـــچێت و نـــاو بـــەناو کـــاری سێکـــسی لەگەڵـــدا دەکـــات. بـــونی ئـــەم حاڵەتـــەش شـــتێکی زۆر نـــامۆ نیـــە لێـــرەو لـــەوێ کـــەم تـــا زۆر هـــەواڵی ئـــەو کەسانە دەبیسترێ.

د- ئـــاژەڵ بـــازی (Zoophilia)؛ لێـــرەدا کەســـەکە (بـــەزۆری نێـــرە) لـــەبری مـــرۆڤ کـــاری سێکـــسی لەگـــەڵ ئاژەڵـــدا دەکـــات ئەمـــەش لـــە لادێ دا زیـــاترە وەک لەشـــار بـــەهۆی ئاســـانی دەســـت کـــەوتنی ئـــاژەڵ و بـــوونی شـــوێن بـــۆ کردنـــی ئـــەم کـــارە .هـــۆی ئـــەم لادانـــەش دەشـــێ کەســـەکە نەیـــەوێ توانـــانی سێکـــسی خـــۆی بـــۆ خـــەڵکی دەربخـــات

یان بەهۆی بوونی ناتەواوی لەکۆئەندامی زاووزێ دا یان دەشێ بێزاریەك بێ لەمرۆڤ و مرۆڤایەتی و گەڕان بەدوای جیهانێکی تردا کە جیهانی ئاژەڵ و دەشێ هەندێ جار بۆ بەتاڵ کردنەوەی ئارەزووی جنسی بێت.

ئەو ئاژەڵانەی بەکاردەهێنرێن بۆ ئەم مەبەستە زیاتر سەگ و گوێ درێژ و مەیمون بەڵام مریشك و مراویش لەدەست ئەم جۆرە مرۆڤ رزگاریان نەبووە. بە پێی توێژینەوەکانی کینزی نزیکەی لە ١٤٪-١٦٪ خوێندکارانی ئامادەیی لە لادێکاندا ئەم کارە دەکەن،

٣- لادان لەناسنامەی سێکسی (Transexuality): ئەم زاراوەیە لەساڵی (١٩٤٩) لەلایەن (کولدویل) بەکارهێنرا و لە پە نجاکاندا (جورج جورجنس) ناوی خۆی گۆڕی بە (کریستین جورجیس) پاش وەرگرتنی هۆرمۆن و چارەسەری نەشتەرگەری .

لەهەشتاکاندا حاڵەتێکی هاوشێوە لەعێراق دا کرا کەخوێندکارێکی ناوەندی کچان ئارەزووی سێکسی نێرینەی هەبوو پاش چارەسەری ناسنامەی سێکسی کرا بە نێر.

لەسویسرادا لەهەر (٣٧,٠٠٠ نێر یەکێکیان ئەم لادانەیان هەیەو لە هەر ١٠٣,٠٠٠ مێ یەکێکیان ئەم حاڵەتەیان هەیە) ،ئەویش بریتی یە لەوەی کەنێر واهەست دەکات ناسنامەی سێکسی بریتی یەلە مێ و مێینەش بە پێچەوانەوە خۆی بەنێر دەزانێ .زۆربەی ئەم کەسانە داوای گۆڕینی لاشەیی دەکەن تاکو لاشەیان هاوشێوەی ناسنامەسێکسی یەکەیان بێت .

لەمێ ینەدا بەبڕینی مەمك و لابردنی هێلکەدان و منداڵدان و دروست کردنی چوکی دەستکرد لەرووی لاشەیی یەوە دەگۆڕێت بۆ نێر. لەنێردا بە پێدانی هۆرمۆنی ژنانە بۆ یەك ساڵ و لابردنی گونەکان و بڕینی چووك و دروست کردنی دامێن لەرووی لاشەیی یەوە دەگۆڕێت بۆ مێ.

٤- چەند لادانێکی سێکسی تر :

أ- سادیزم (Sadism): ووشەی سادیزم لەناوی نووسەر (مارکیز ئەلفۆنس دوسبر) (دوساد) (Marqius De Sade) کەلەساڵی (١٧٤٠-١٨١٤) دا ژیاوە ،لەنووسینەکانیدا باسی توندوتیژی دەکرد لەکاتی جنس دا بەتایبەتی لەرۆمانی جوستین و جولیێت .

ئەم نووسەرە زۆر ڕقی لەدایکی بووە بۆیە لەرۆمانەکانی دا هەوڵی داوە تۆڵە لەسەر جەم مێینەکان بکاتەوە . ئەم نووسەرە لەرووی دەروونی یەوە تەواو نەبووە و

لە کۆتای تەمەنی دا لە نەخۆشخانەی دەروونی ماوەتەوە تاکو مردن .

مەبەست لەم جۆرە لادانە ئەوەیە کەئەو کەسە لەکاتی سێکس دا بەئازاردانی هاوسەری سێکسی ئارەزووی سێکسی تێردەبێت .جا بەهۆی گازگرتن یان لێدان یان.....هەرشێوازێکی تر کەئازار بەهاوسەری سێکسی بگەیەنێ .

ب- ماسۆکیزم (Masochism) ماشۆشیزم: ووشەی (ماسۆکیزم) دەگەڕێتەوە بۆ ناوی نووسەری نەمساوی (لیبولد زاخر ماسۆك) (Leopold Zacher Masoch) کە یەکەم جار لەلایەن زانای بواری سێکس (کرافت ئبینج) (Kraft Ebing) کە لەماوەی نێوان سالانی (١٨٣٦-١٨٩٥) دا ژیاوە ، لەیەکێك لەنووسینەکانی دا باس لە پەیوەندی سێکسی نێوان ئامۆژنی و کەسانی تر دەکات ئەم لەو کاتانەدا لەناو دۆلابی ژوورەکەدا خۆی حەشار داوە سەیری کردوون پاشان لێدانی خواردووە لەسەر ئەم کارەی .

مەبەست لەم جۆرە لادانە ئەوەیە کەتاك لەکاتی کاری سێکسی دا تاکو ئازار نەدرێت هەست بەتێر بوونی ئارەزووی سێکسی ناکات .بەزۆری نێرینە حاڵەتی سادیزمی هەیەو مێینە حاڵەتی ماسۆشی هەیەو دەشێ هۆی ئەمە بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کەمێ ینە هەر لەسەرەتای کاری سێکسی یەوە لەسەر ئازاردان ڕادەهێنرێت بەهۆی سووری مانگانەو دڕانی پەردەی کچێنی و بوونی لەخوارەوە بەرامبەر بەوە نێر لەسەر بوونی لەسەرەوە و بەکارهێنانی هێز بۆکردنی ئەم کارە ڕادەهێنرێت ...

ج- سادۆماسۆشیزم (Sadomasochism): لەم بارەدا کەسەکە هەردوو حاڵەتەکەی هەیە لەلایەکەوە چێژ لەوە وەردەگرێ کەئازاری هاوسەری سێکسی بدات و لەلایەکی ترەوە چێژ لەوەش وەردەگرێت کەئازار بدرێ لەلایەن هاوسەری سێکسی یەوە .

د- هاو سێکسی (هاوجنس بازی) (Homosexuality): ئەم زاراوەیە بۆ یەکەم جار لەلایەن زانای سویسری (بنکرد) (Benkert) لەساڵی (١٨٦٩) بەکار هێنرا، لەکۆتایی سەدەی (١٩) بەئینگلیزی لەلایەن (هافلوك ئەلیس) بەکارهێنرا .

بەلام ئەم جۆرە لادانە زۆر کۆنەو لەسەرجەم شارستانی یەتەکانی مرۆڤایەتی دا بەدرێژایی مێژوو هەبووە .

ە- نێربازی (لواتە) (Male homosexuality): بریتی یە لە پەیوەندی سێکسی نێوان دوو نێر (کردنی کاری سێکسی لەڕێی کۆمەوە) ئەم لادانە زۆر زۆرەو لە شارستانی یەکۆنەکانی یۆنانی و بابلی و کلدانی و......هەبووە .

هەنــدی کۆمەڵگــە هــەن زۆر ئاســایی یــە پیــاو شــوو بکــات بــە پیاو لــە هەنــدێ کۆمەڵگــەدا پلەیــەکی کۆمەڵایــەتی بــەرزیان هەیــە . لەهندســتان بــەو پیاوانــەدەڵێن (برادخــی) و لەچــین پێییــان دەڵــێن (شمانــا) و لــەتیرەی (ســوان) (Siwan) لەئــەفریقا ئەوانــەی وانــین بەچــاوێکی ســەیر ســەیریان دەکــەن تــیرەی (ئەرانــدا) (Aranda) لەئوســتراليا زۆر ئاســایی یــە پیــاو پیاوێــك بکاتــە هــاوەڵی خــۆی تــاکو ژن دێنێ .

لەهەنــدێ کۆمەڵگــەی نــوێ دا بەتایبــەت ئــەمریکا لــەدادگا لێــك مــارە دەکــرێن و کاریگــەری بەرچــاوی هــەبووە لەهەڵبــژاردنی ســەرۆکی ئــەمریکادا . لــەم دواییانــەدا لــە هەندێ وولاتی ئەوروپا و ئەمەریکادا لە کەنیسە لێك مارە دەکران.

بــەڵام هەرچــۆنێ و هەرچــەنێ بێــت رێــژەی ئــەو کەســانەی ئــەم کاردەکــەن ,هەربــەلادان دادەنرێــت و کــارێکی ڤێزموونــە لــەلای زۆربــەی کۆمەڵگــەکان و تاکــەکانی کۆمەڵ .

ئــەم لادانــە زیــاتر لــەو ناوەندانــەدا هەیــە کــە نێــر بەتــەنیا دەژی وەکــو ســەربازگەکان و بەندیخانــەکان و... ئەمــە پــێ‌ی دەوتــرێ (لواتــەی گــەورە) بــەڵام لادانێکــی تــر هەیــە کــە نێــر لەگــەڵ مــێ دا لەکۆمــەوە کــاری سێکســی دەکــات کــە پێ دەڵــێن (لواتەی بچووك) ئەمە هاوسێکسی نی یە بەڵام هەربەلادان دادەنرێت .

لێــرەدا ڕاســتیەك هەیــە دەبــێ بیــزانین بــەهۆی زۆری رێــژەی ئــەوانی ئــەم کــارە دەکــەن یــان چــێژ لــەم شــێوازی سێکســە وەردەگــرن لــە سەرچــاوە زانــستیەکاندا مــانوەڵی پــۆلێن کــردن و دەستنیــشانکردنی نەخۆشــیە دەرونیــەکان چــاپی چــوارەم کەلــە ئەمــەریکادا بــەکاردەهێنرێ و پــۆلێن کردنــی جیهــانی بــۆ نەخۆشــی چــاپی دەیــەم کــە لــە زۆربــەی ئــەوروپا و جیهانــدا پــەیرەو دەکــرێ نێربــازی و مێبــازی بــە لادان دانــانن و لــەریزی لادانەکانــدا لابــراوە ، مــن لێــرەدا باســم کــردووە لــەو روانگەیــەی مــەرج نیــە هــەر شــتێ لــەو دوو کێــشوەرەوە بــاس کــرا ئێمــە یەکــسەر بلــێین ڕاســتە چــونکە ئــەم بابەتــە وەك بابەتــە زانــستیەکانی تــر نیــە و بــاری کۆمەڵایــەتی و بــاوەڕی ئــاینی وا دەخوازێــت لەمــەر ئــەم بابەتانە وستانێك هەبێت.

٦- مــێ بــازی (ســافیزم) (Saphism) : لــە نــاوی شــاعیری یۆنــانی (ســافو) (Sappho) وە هــاتووە لــە ســەدەی حــەوتی (پ. ز) دا ژیــاوە لەدوورگــەی (لــسبوس) لــەم لادانــە دا دوومــێ یــان کۆمەڵــە مــێ یــەك پێکــەوە کــاری سێکــسی دەکەن بەبێ هاوبەشی کردنی نێر لەکارەکەدا.

ئــەم لادانــەش بەدرێــژایی مێــژوو هــەبووە و ســزای بــۆ دیــاری نــەکراوە وەکــو ئــەوەی

سزای نێربازی هەیە ،ئەم حاڵەتە زیاتر لەو ناوەندانەدا هەیە کە مێ پێکەوە دەژین یان لەکاتی جەنگدا کە نێرەکان لەسەربازگەن و مێ بەتەنیا دەژێ .

هەردوو حاڵەتی هاوسێکسی (Homosexuality) نێربازی و مێبازی دووجۆری تری لێ دەبێتەوە کە :

١- (Facultatire Homosexuality) هاوسێکسی بەئارەزوو(اختیاری).

٢- (Obligative Homosexuality) هاوسێکسی بەزۆر (اجباری)

زاراوەی هترۆسێکسشومڵ هۆمۆسێکسشوەلیتی (Hetrosexual Homosexuality) مەبەست لێ ی ئەوەیە کەتاک کاری سێکسی لەگەڵ هەردوو ڕەگەزدا دەکات .

زیاتر لە بۆچوونێك هەیە سەبارەت بەهۆی ئەم لادانانە (نێربازی و مێ بازی) کە هیچیان پاڵپشتی زانستیان لە پشتەوە نی یە گرنگترینیان بریتی یە لە :

- ئەم حاڵەتانە لە دووانەدا زیاترە وەك لەکەسانی تر.
- بە پێی توێژینەوەی (شلیگل) (Schlegel ١٩٧٥) دەڵێت پەیوەندی بەشێوەی حەوز یان کۆمەوە هەیە کەهی پیاو وەکو رەحەتی وایە هی مێ شێوەی لولەیی هەیە هەرکاتێ ئەم شێوەیە گۆڕا بە شێوەیەکی تر ئارەزووی هاوسێکسی ڕەگەزی خۆی دەکات.
- یان باس لەسروشتی پەیوەندی نێوان دایك و منداڵ دەکرێ کەجۆری ئەو پەیوەندی یە دەبێتە هۆی هەندێ لادان بەلام ئەم بۆچوونانە هیچیان ڕاستی زانستی نین تەنها ئەگەرەکانن.

ئاو هێنانەوە بەدەست

(Masturbation)

بریتی یە لەوەی تاك بۆ تێرکردنی ئارەزووی سێکسی خۆی پەنادەباتە بەر ئاو هێنانەوە بە هەر ڕێگەیەك بێت بەخەیاڵ یان بەدەست لێدانی کۆئەندامی زاووزێ ی خۆی یان هەر ڕێگەیەکی تر کە بەهۆیەوە هەست بەخۆشی بکات و ئاوی بێتەوە.

هێشتا قسەی زۆر هەیە لەسەر ئەوەی کە ئەمە بەلادان دادەنرێت یان نا .بەلام ئەم حاڵەتە شتێکی زۆر بڵاوە و لەهەردووڕەگەزەکەدا هەیە ، گەربە لادان دابنرێت بە پێی زۆربەی زۆری توێژینەوە و سەرژمێریەکان و واقعی کۆمەڵگەکان دەتوانین بڵێین ئەوانەی کەئەم لادانەیان نی یە زۆر کەمن ڕێژەی سەدیان بە پەنجەکانی دەست دەژمێرێت. لەسەرجەم کۆمەڵگەکان بەتایبەتی کۆمەڵگە داخراوەکسان . خۆ ئەگەر سەرژمێری کۆمەڵگە کراوەکان ئاماژە بە (٩٥٪) ی کوران و زیاتر لە(٨٥٪) ی کچان بدات تاکو تەمەنی (١٥) ساڵی هەندێ توێژنەوەی تر ئاماژە بە نزیکەی (١٠٠٪) بکات بۆکوران هەندێك کەمتر بۆ کچان ,دەبێ واقعی کۆمەڵگە داخراوەکان چی بێ !

توێژنەوەیەکی تر لە (ئەڵمانیا) باس لەوەدەکات (سکمیدت و سیگوش) (Schmidt and Sigusch) کە لە ساڵی (١٩٧٠) پێ ی هەڵساون باس لەوە دەکات کەڕێژەی ئاوهێنانەوە بەدەست لەنێوان خوێندکاری کوڕو کچ لەلایەك و کرێکارانی کوڕ و کچ لەلایەکی ترەوە بەم جۆرەیە :

تەمەن	خوێندکاری کوڕ	خوێندکاری کچ	کرێکاری کوڕ	کرێکاری کچ
١١ ساڵی	٪١١	٪٩	٪ ١٦	٪٥
٢٠ ساڵی	٪٩٠	٪٤٠	٪٩٢	٪٥٧

سەبارەت بەتەمەنی دەست پێکردنی ئاوهێنانەوە بەدەست بە تەواوی دیار نی یە لەلای کۆمەڵگە داخراوەکان باس لەچەند ساڵێ پێش هەرزەکاری دەکەن ,بەلام واقعی کۆمەڵگە و توێژینەوەکانی ئەوروپا باس لە تەمەنێکی زۆر پێشتر دەکەن بۆنموونە :

توێژینەوەیەك لە ئەمریکا کەلە دایەنگایەکدا کرا لەسەر (٥٨٠) منداڵ تەمەنیان لەنێوان (٢-٥) ساڵیدا بوو (٣٠٠) کچ بوون و (٢٨٠) یان کوڕ ,باس لەوە دەکات : (٣٤٪) ی کوڕان و (٢١٪) ی کچان ماستۆربەیشن دەکەن .

لەتوێژینەوەیەکی هاوشێوە دا لەسەر هەزار منداڵ لە ئەڵمانیا کە تەمەنەیان

(٧-٩) ساڵی دەبوو باس لەوە دەکات کە (٥٣٪) ماستۆربەیشن دەکەن .

سەبارەت بەسوود و زیانی ئەم کردارە گەلێك شت ووتراوە کە زۆربەی زۆری لەڕاستی زانستی یەوە دوورەو زیاتر لایەنە فکریەکان بەئارەزووی خۆیان سوودو زیانی ئەم کردارە دیاری دەکەن بەبێ توێژنەوەی زانستی ,هەندێ باس لەتێکچون و کوێری و شێرپەنجەو نەخۆشی دڵ و .... دەکەن ,هەندیکی تر باس لە ئارامی دەروونی و خۆشی و کەسایەتی بەهێزو تەجروبەی ژیان و بەهێزبوونی توانسای سێکسی دەکەن , لەڕاستی دا هەردوولا زۆربەهەلەدا چوون و ڕاستی زانستی دژی بۆچوونی هەردووکیان دەوەستێ بەلام دەتوانین هەندێ ڕاستی کۆمەلایەتی و زانستی بلێین کە :

زیانەکان بریتین لە :

١- لەرووی دەروونی یەوە زۆرجار هەست بە نائارامی دەکات و هەمیشە هەست بەوە دەکات کەکارێکی کردووە پێچەوانەی خواستی کۆمەڵ و خێزانە بۆیە ترسی پێزانینی هەیە.

٢- لەرووی توانای سێکسی یەوە بۆ ئایندە کاری گەریەکەی بریتیە لە :

أ- گەر بۆماویەکی زۆر ئەمە بکات بەرێژەیەکی زۆر رۆژانە یان رۆژی چەند جارێ دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی تۆواو.

ب- رێژەیەکی نادیاری کراو لەمانە لەئاییندەدا تووشی هاویشتنی پێش وەخت دەبن (Rapid Ejaculation) کە کێشەیەکی گەورە یان تووش دەبێ لەگەڵ هاوسەری سێکسی ئاییندەیانــدا ,ناتوانن بەردەوام بن تاتێربوونی هاوسەرەکەیان لەرووی سێکسی یەوە .

٣- لەرووی فکری یەوە کاری گەری لەسەر ئاستی خوێندن رەنگە هیچ توێژنەوەیەك نەبێ باس لەم کاری گەری یە بکات بەشێوەیەکی باوەڕ پێکراو بەلام ئەوەی ئاشکرایە کاتێکی زۆر لەخوێندکاران دەگرێ بەهۆی خەیاڵ کردنەوەو پیس بوونی پۆشاك و خۆشتن و کە کاردەکاتە سەر ئاستی خوێندن .

٤- لەرووی کۆمەلایەتی یەوە کەسەکە زیاتر لەکۆمەڵ دادەبڕێت و بەرەو تەنهایی دەروات و زۆر جار لە پەیوەندی سێکسی ڕاستەقینە دەسلەمێتەوە .

٥- هەندێ جار کەسەکە پاش دروست کردنی خێزانیش بەردەوام دبێت لەسەر ئەم کارە و پێوەی ئالوودە دەبێ کەکێشەی خێزانی لێدەکەوێتەوە و ئەمەش حالەتێکی کەم نی یە .

٦- بەردەوام بوون لەسەر ئەم کردارە مانای ناکامڵبوونی سێکسی دەگەیەنێ.

سوودەکانی :

وەکــو وو تمــان بــاس لــە کۆمــەڵێکی زۆر ســوود دەکــرێ کــە هیــچی پاڵپــشتی زانــستی نــی یــە بــەڵام دەتــوانین بڵــێین ئاشــکرایە کــەواقعی ئــەمڕۆ لەســەرجەم کەناڵــەکانی ژیانــەوە ر اگەیانـــدن و فەرمانگـــەکان و زانکـــۆ و پـــەیمانگاکان و نـــاو بـــازاڕو ســـەیرانگاکان و......... پـڕە لـەو دیمەنانـەی کـە وورژێنـەری سێکـسین بـۆ لاوان ، واقعـی ئـابووری ئەمڕۆ رێگرە لەبەر دەم لاوان بۆ دروست کردنی خێزان و بوونی هاوسەری سێکسی .

هــەروەها بــوونی واقعیکــی کۆمەڵایــەتی و ئــایینی ئــەوتۆ کــە رێگرە لەبــەردەم هــەموو چــالاکی یــەکی ســیکس لەئانــەت لاوەکــی یــەکانیش،دەبــێ چ بــوارێ بــۆ گــەنج مابــێ کەتوانای سێکسی خۆی بەتاڵ بکاتەوە جگە لەم رێگەیە ؟

بۆیــە ئــەم ڕێگەیــە ڕێگەیەکــە بــۆ خۆبــەتاڵ کردنــەوە بــەبێ ئــەوەی بکەویتــە کێــشمە کــێش لەگــەڵ داب و نــەریتی کۆمــەڵ و ئــایین، واتــە بەرەنگاریــەکی ترســناکانەیە گــەرچی ماوەیەکیش بێت ئەو کەسە هەست بەبڕێك لەکەم بوونەوەی فشار دەکات.

دەبێتــە رێگــر لەبــەردەم لادانــی گــەورەتر وەکــو (لواتــە) نێربــازی و لادانــەکانی تــر . کەزیان بەتاکەکەو کۆمەڵ دەگەیەنێ.

وەکــو ووتمــان لای هەنــدێ کــەس کــاتێکی زۆری لێــدەگرێ بــەڵام دەشــێ ئەمــە لای هەنــدێکی تــر کــاتی بــۆ بگەڕێنێتــەوە چــونکە لــەکاتی بــوونی فــشارێکی ووروژانــدنی ســێکی گــەورە کــە دەروازەی بــەتاڵ کردنــەوەی نــەبێ ئەمــە خێراترین ڕێگەیــە گــەر کەسەکە پیادەی بکات بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە سەر ئەو چالاکی یەی کەدەیەوێ بیکات.

بــە کــورتی دەتــوانین بڵــێین ســود و زیانــەکانی بــە پێــی تــاك دەگــۆڕێ دەشــێ هەنــدێ زیــان بــۆ تاکێــك ســود بێــت بــۆ یــەکێکی تــر لــە هەنــدێ بــاردا گونــاه بێــت و لــە هەنــدێ حالەتی تر خێرێکی گەورەبێت!!

فڕاندن (اغتصاب)

(Rape)

ئـەم كـارە زيـاتر نێرينــە پێـی هەڵئەسـتێ بەفڕانـدنی مێينـە و تێركردنـی ئـارەزووی سێكسی خـۆی لـەڕێی كردنـی كـاری سێكسی بـەزۆر و هەنـدێ جـار لـەكۆتايێ دا مـێ ينەكـە دەكوژێ كەئەمە زياتر لە وڵاتە خۆرئاوايی يەكاندا هەيە.

بـەڵام ئەمـە مـاوە يەكـە هەنـدێ فـيلم دەبيـنين كـەباس لـەوە دەكـات كـچ كـوڕ دەفڕێنـێ پـێ دەچـێ ئەمـەش بەشـێك بـێ لـە ژيـانی خۆرئـاوا كـە لـەرووی سێكسی يـەوە چـاوەڕێی هەموو شتێكی لێدەكرێ بەهۆی داتە پێنی ئەو كۆمەڵگايە لەرووی كۆمەڵايەتيەوە.

دەشێ ئەو كەسەی بەم كارە هەڵدەسێ خاوەن كەسايەتيەكی :

١- سايكۆپاسی بێت .
٢- سادی .
٣- پارانۆيد .

بـە پێی هەنـدێ سـەرژمێری لـە ولايەتـە يـەكگرتووەكانی ئەمـەريكا ,بـاس لـەوە دەكات لە هەر (٨) ئافرەت يەكێكيان لەماوەی ژيانيدا فڕاندنی بەسەر هاتووە .

بـە پێی سـامپڵێكی هەرەمـەكی لـە(سـان فرانسيـسكۆ) كـە يەكێكـە لـە ولايەتـەكانی ئەمـەريكا (٢٤٪) ی ژنـان بـەرەوڕووی فڕانـدن بوونەتـەوە و لـە نێـوان خوێنـدكارانی زانكـۆدا ئامـاژە بـەوە دەكـات كـە (٥٤٪) ی خوێنـداكاران بـەرەو ڕووی كـارێكی سێكـسی بوونەتـەوە ئارەزوويـان پـێ نـەكردووە (٢٧٪) ی خوێنـدكارانی زانكـۆ يـان فڕانـدنيان بەسەرهاتووە يان هەوڵی فڕاندنيان دراوە.

ئەمـە ئـەو سـەرژمێريانەن كـە لـە دەزگـا ڕەسميەكانـدا تۆمـاركراون .لەكاتێكـدا ژمارەيـەك حـاڵەتی تـر هەيـە تۆمارنـەكراوە لـە بـەر زيـاتر لـە هۆيـەك بـەڵام ئـەوەی لەكۆمەڵگـەی خۆمانـدا يـان لەزۆربـەی كۆمەڵگـە رۆژهەڵاتيەكانـدا هەيـە كـە كـور و كـچێك بەرەزامەنـدی خۆيـان هەڵـدێن و دەچـنە شـوێنێكی تـرو خێـزان دروسـت دەكـەن پـێی دەڵـێن (هـەڵگرتن) ,لەڕاسـتی دا ئەمـە فڕانـدن (Rape) نـی يـە بـەڵكو هەڵوێـستێكە لـە بـەردەم تونـدی خێـزان و خـێڵ و كۆمەڵگـە و...... .كـە ئايـەڵن تـاك لـەم دەڤـەرەدا ژيـانی خـۆی بنيـاد بنـێ لەگـەڵ ئـەو كەسـەی خۆشـی دەوێـت ,جـا ئـەو هەلبژاردنـە هەڵـە بێت يان ڕاست ئەوە بابەتێكی ترە.

ئـەم دێڕانـەی سـەرەوە پـشتگيری يـان هانـدان نـی يـە بـۆ هـەڵگرتن بـەڵكو روون كردنەوەيـە لەسـەر فڕانـدن كـە تـاوانێكی ياسـايی و لادانێكـی سێكـسيە گـەر كـاری

سێکسی تێدا ئەنجام بدرێت هەروەها هەلگرتن کە نارەزایی یەکی کۆمەلایەتی یە.

چارەسەری لادانە سێکسی یەکان :

چارەسەری لادانە سێکسی یەکان تاڕادیەکی زۆر شتێکی زەحمەتە و بەنارەحەت چارەسەر دەکرێ بەهۆی نهێنی ئەم کارە و درەنگ پێزانینی لەلایەك و ڕازی نەبوونی کەسەکە بەگۆڕینی ئەم ڕەفتارەی بەڕەفتارێکی سێکسی دروست لە لایەکی ترەوە.

زیاتر لەڕێگەیەك هەیە بۆ چارەسەری لادانەکان ئەمەش بەهۆی زۆری جۆری لادانەکان گرنگترینی ئەو ڕێگایانەش :

١- شیکردنەوەی دەروونی (Psychoanalysis): ئەمە قوتابخانەی فرۆیدە کە کاتێکی زۆرو پارەیەکی زۆری دەوێ و ئەنجامەکەی زۆر باش نی یە ، چونکە بەتەنها زانینی هۆی لادانەکە نابێتە چارەسەر ،گەرپاش ژمارەیەکی زۆر دانیشتن چارەسەری ئەوەش کرا کەلادانە کە نەهێلێت ئەوا نابێتە هۆی گەڕاندنەوەی کەسەکە بۆ ڕەفتارێکی سێکسی دروست.

٢- چارەسەری ڕەفتاری (Behavior Therapy): پشت بەقوتابخانەی باڤلۆڤ دەبەستێ زۆربەی توێژینەوەکان باس لەکاریگەری ئەم ڕێگەیە دەکەن کورتەی ئەم چارەسەرە بریتی یە لەوەی پاش دیاری کردنی جۆری لادانەکە بۆ نموونە ،گەرنێربازی بێت ،ئەوا وێنەی لاشەی نێری پیشان دەدرێت لەڕێ ی سلایدەوە داوای لێدەکرێت لەماوەی کەمتر لە (٨) چرکەدا وێنەکە بگۆڕێت و بچێتە سەر وێنەیەکی تر گەر لەو ماوەیەدا وێنەکەی نەگۆڕی ئەوا سزا دەدرێت بەئازاری وەکو (بەکارهێنای تەزوی کارەبا بە برێکی کەم بە جۆرێك هەست بە ئازار بکات بەلام زیانی پێ نەگات) ئەم کارە ڕۆژانە چەند جارێ دووبارە دەکرێتەوە بۆماوەی چەند هەفتەیەك تا کەسەکە وای لێدێت تەنها بەبیرکردنەوە لەو وێنانە هەست بەنارەحەتی دەکات .ئێستا جگە لەوە ئامێری (Polygraph) بەکاردەهێنرێت بە پێی توێژنەوەکانی فیلدمان و ماکولوك (Feldman and Macculock) نزیکەی (٦٠٪) ی ئەوانەی بەدەست نێربازی یەوە دەنالێن بەم ڕێگەیە چارەسەر دەبن .

٣- فێرکردنی پێچەوانە (Counter Education): پاش چارەسەر بەڕێگەی یەکەم یان دووەم ئەم ڕێگەیە بەکاردەهێنرێت بۆ ڕۆشنبیرکردنی کەسەکە بە ڕێگەی دروست لە پەیوەندی سێکسی دا هەندێ جار بەبێ چارەسەری یەکەم و دووەم ئەم ڕێگەیە بەتەنیا پیادە دەکرێ و کاریگەری خۆیشی هەیە .

٤- چارەسەری بایۆلۆجی : خەساندن کە ڕێگەیەکی توندەوە کەسەکە بەئارەزووی

خۆی ئـەم ڕێگەیـە هەڵنابـژێرێ چـونکە پەشـیمان بوونـەوەی نـی یـە، بـەڵکو هەنـدێ لەوکەسـانەی کەلادانـەکانیان زیـان بەکۆمـەڵ دەگەیـەنێ لەلایـەن دادگـاوە ئـەم بڕیارەیان بۆ دەدرێت .

أ- لابردنی بەشێك مێشك (AntiAndrogen)

ب- دەرمـانی دژە ئیـندرۆجین: دەبێتـە هـۆی کـەم کردنـەوەی لادان و کـەم کردنـەوەی ئارەزووی سێکسی وەکو دەرمانی (Cyprterone Acetate).

ج- بـەڵام ئێـستا دەرمـانی (Benperidol) بـەکاردەهێنرێت کـە دەبێتـە هـۆی کـەم کردنەوەی لادانی سێکسی بەبێ کارکردنەسەر ئارەزووی سێکسی .

د- هەنـدێ دەرمـانی تـر وەکـو دژە سایکۆسـەکان (لارگاکتیـل ,سـتیلازین و مللریـل) دەبێتـە هـۆی کەمکردنـەوەی ئـارەزووی سێکـسی تەنانـەت هەنـدێجار چـەند مـانگێ دەخایـەنێ پـاش ڕاگرتنـی حەبـەکان ئەمـە زیـاتر لەحاڵەتێـدا بـەکاردەهێنرێت کەلادانەسێکـسی یەکـە شـان بەشـانی پـەلاماردان و ئـازاردانی هاوسـەری سێکـسی بێت.

هەنـدێ دەرمـانی تـر هەیـە بـۆ چارەسـەری لادانـە سێکـسی یـەکان بـەکاردەهێنرێت بـەڵام لەڕاسـتی دا بـەهۆی ئـەوەی هۆکـاری لادانـی سێکـسی زیـاتر هۆکـاری کۆمەڵایـەتی و شارسـتانێ و بـاوەڕ دۆخـی تایبـەت دەیرەخـسێنێ زەحمەتـە چارەسـەرەکەی لەدەنکـە حەبێکدا بێ کەزیاتر کاری فسیۆلۆجی هەیە.

ساردی سێکسی

هەندێجار تاك چێژ وەناگرێ لەکاری سێکسی و هەست بە ئارەزوو ناکات بۆکردنی سێکس ئەمەش تەنها کاریگەریەکەی بە خۆیەوە ناوەستێ بەڵکو کاردەکاتە سەر هاوسەری سێکسی و ئەویش نارەحەت دەکات و زۆرجار کێشەی خێزانی لێدەکەوێتەوە.

بێگومان زیاتر لە هۆکارێك هەیە بۆ دروست بوونی ئەم حالەتە، گرنگترینیان ئەمانەن:

١- هەندێك لایان وایە سێکس تەنها بۆ منداڵ خستنەوەیە نەك بۆ هەردوو مەبەستی چێژ و منداڵبوون.

٢- پەروەردەی هەڵە لەرێی وەڵام نەدانەوەی پرسیارەکانی منداڵ یان وەڵام دانەوەیان بە شێوەیەکی هەڵەو دوور لە ڕاستی، بێگومان کاریگەری ئەم وەڵامە هەڵانە لە ئەستی منداڵدا دەمێنێتەوە و لە ئایندەدا کار دەکاتە سەر رەفتاری سێکسی.

٣- بونی نەخۆشی جەستەیی بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەندی بە کۆئەندامی زاوزێ وە هەیە وەکو هەوکردن.

٤- خەتەنەکردنی مێینە یان راستر شێواندنی مێینە کە دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە هەستەوەری سێکسی مێینەو لە هەندێ وولاتی کیشوەری ئەفەریقا نزیکەی لە ٩٥٪ کچان خەتەنە دەکرێن لە لای خۆشمان سەرژمێریەکان زیاتر لە ٥٠٪ یان تۆمار کردووە.

٥- بونی پەشێوی دەرونی وەکو خەمۆکی ، دڵەراوکێ، ترس.

٦- بیرەوەری کۆن و بەئازار وەکو فراندن یان دەستدرێژی سێکسی لە تەمەنی منداڵی یان هەر تەمەنێك بێت.

٧- حەبی رێگرتن لە منداڵبوون کاریگەری دوو جەمسەری هەیە گەر مێینە باوەری بەوە هەبێت ئەمە کارێکی باشەو رێگرە لەمنداڵبوون بە باوەرێکی ترەوە کاری سێکسی خۆی ئەنجام ،دەدات گەر لەو باوەرەدا بێت ئەمە کارێکی خراپە و دژی خواستی خواوەندە بەهۆی ئەو لۆمەکردنەی خۆیەوە ساردتر کارەکە بە ئەنجام دەگەیەنێ.

٨- نەبوونی شوێنی گونجاو بۆ پەیوەندی هاوسەری و زۆرجار دەبینین لە هەمان ژووردا کەسانی تریش

دەتون جگە لەو دوو هاوسەرە دەشێ منداڵ بن یان گەورەبن.

٩- بونی کێشەی خێزانی و رەفتاری توندی پیاو بەرامبەر بە خێزانەکەی وا دەکات بە جۆرێکی تر تۆڵەی لێبکاتەوە.

١٠- هەندێك هەوڵ دەدەن لە رێی ئەلکحول و مادەهۆشبەرەکانەوە توانای سێکسی خۆیان زیاتر بکەن لە کاتێکدا ڕاستیە زانستیەکان بە تەواوی پێچەوانەی ئەم بۆ چونەیان سەلماندووە.

١١- هاندێجار بە هۆی ئەوەی نێرینە زوو ئاوی دێتەوە مێینە فریای ئەوە ناکەوێ هەست بە چێژی سێکسی بکات و ناگاتە ئۆرگازم.

١٢- ماندوێتی و شەکەتی زۆر ،هۆکارێکی تری ساردی سێکسیە.

١٣- بۆنی ناخۆشی لەش و بۆنی دەم و بونی نەخۆشی لە کۆئەندامی زاوزێ هۆکارێکی تری ساردیە.

١٤- بونی گومان و لاوازبونی خۆشەویستی.

١٥- هەندێك لەو باوەڕەدان سکبون تەنها لە کاتێکدا روودەدات کە تاك بگاتە ئۆرگازم بۆیە مێینە گەر مەبەستی ئەوەی نەبێت سکی ببێت ،هەوڵ دەدات بە ساردی کارەکە بکات و تەنها لەبەر دڵی هاوسەرەکەی جووت بوون بکات.

١٦- نەبونی هۆشیاری سێکسی بەرامبەر بەمەش بوونی جەهل و نەشارەزایی.

دەست درێژی سێکسی

Sexual Assault

ئـەم بابەتـە لـە ڕۆژنامـەی «هـاوڵاتی» دا بڵاوکراوەتـەوە حـەزم نـەکرد دەسـتکاری بکـەم لەبـەر زیـاتر لەهۆیـەک لـە هـەمان کاتـدا بـە پێویـستم زانـی لـەم بەشـەدا وەکـو خۆی بینوسمەوە.

پێـشکەشە بـەو بـەڕێزەی سـێ فەرمانگـەی جـێ هێـشت چـونکە ڕازی نـەبوو ببێتـە کەرسەی دەستی بەرپرسان.

مەبەسـتمان لـە دەسـت درێـژی سێکـسی ئەوەیـە کـە مێینـە توشـی دەبێـت هەنـدێ جـار نێرینـەش، بـەوەی تـاکی بەرامبـەر سـنووری کەسـێتی تـاک دەشـکێنێ و هـەوڵ دەدات بـە شـێوازێك لـە شـێوازەکان سـوکایەتی بـە تـاک بکـات یـان بـاڵا دەسـتی خـۆی بەسـەردا بسەپێنێ. بۆ بەدەست هێنانی ئەمەش تاك گەلێك شێواز دەگرێتە بەر :

١- ئاخـاوتن: لـەڕێی بـەکارهێنانی ووشـەی نەشـیاو یـان هەنـدێ جـار ووشـەی گونجـاو بـەڵام پڕکـراو بـە مەبەسـتێکی گەنـدەڵ ، بـەبێ گەنـدەڵیش گـەر تـاکی بەرامبـەر ڕازی نـەبێت بـەو ووشـانە بـەجۆرێك لـە دەسـت درێـژی سێکـسی دادەنرێـت بەداخـەوە هەنـدێ فەریکـە ڕۆشـنبیر ئـەوە بـە جۆرێـك لـە کرانـەوە دەزانـێ و لەکۆڕەکانیـدا خۆی بە داکۆکیکەر دەزانێ لە مافی مێینە !

٢- تەماشـاکردن: هـەموو تاکێـك مـافی سـەیرکردنی هەیـە چـونکە چـاو دوو نعمـەتی جـوانی خوایـە ، بـەڵام هـەرکاتێ تێروانـین بـووە بێتاقـەت کردنـی تـاکی بەرامبـەر لـە سـنووری ئاسـایی دەردەچـێت ، هەنـدێ هـەن لـە کـاتێ تێروانینیـان بـۆ مێینەیـەك بـە سەدوهەشـتا پلـە سـەر دەسـوڕێنن و بـە خـەیاڵ ئـەو تاکـە ڕووت دەکەنـەوە هەرچـەندە زسـتانیش بێـت !! نیگاکانیـان بریتییـە لـە دووچـاوی پـڕ لـە گوون و لوتێکی چووکاوی!!!.

٣- جەسـتەیی: بەدەسـت بـردن بـۆ لەشـی مێینـە بـە تایبـەتی شـوێنە هەسـتەوەرەکان (سـنگ ، ران، سمـت ..... هتـد) هەنـدێ جـار دەگاتـە ئاسـتی ڕفانـدن و کردنـی کاری جووت بوون بەهەڕەشە کردن یان پاداشت دانەوە .

نمونــەی ئەوانــەش زۆرە کــە گەشــتونەتە شــوێنی دیــار نــەك لەبــەر توانایــان لــە بــواری کارەکانیــان بــەڵکو تــەنها لەبــەر خــاتری بــەژن وباڵایــان ئەوانــەی ئــەو پۆســتانەش دەبەخــشنەوە زۆرتــرن، لــە کاتێکــدا هــەردوو بەشــی مێــشکیان لــە تورەکــەی گونیاندایە!

لــە رۆژگــاری ئەمرۆشــدا شــێوازەکان برێــك گــۆڕاوە بــە ســوودوەرگرتن لــە تەکنۆلۆژیای نوێ تەلەفۆن و مۆبایل و ئینتەرنێت .

رێــژەی روودان و شــێوازی دەســتدرێژی لــە کۆمەڵگەیەکــەوە بــۆ کۆمەڵگەیــەکی تــر جیــاوازی هەیــە بــەڵام لــە هــەموو کۆمەڵگەکانــدا روودەدات ، هەنــدێ کۆمەڵگــە بەئاشــکرا لەمــەڕ کێــشەکانی دەدوێ و هەنــدێکی تــر ناوبــانگی هەیــە لــە خەفــەکردنی ســەرجەم کێــشەکان و هــەرگیز داتــا تۆمــار ناکــات ، بۆیــە تۆمــار نــەکردن یــان ئــەو بــڕەی تۆمــار دەکــرێ هــەرگیز دەربــڕی رێــژەی ڕاســتەقینە نییــە لــە زۆربــەی کاتــدا لــەخوار لــە ١٠٪ حاڵەتەکان تۆمار دەکرێ لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر .

هەنــدێ لــەو بــاوەڕەدان کــە پۆشــاکی مێینــە کاریگــەری گــەورەی هەیــە لــە ســەر رێــژەی روودانــی دەســت درێــژی سێکــسی ، تکــوێی لــەوە نــاکرێ هەنــدێ پۆشــاك هانــدەرە وەك لــە هەنــدێکی تــر بــەڵام هــیچ پۆشــاکێك مانــای ئــەوە نییــە تــۆ ســنووری تــاك بــشکێنی و نارەحــەتی بکــەی، ئــەوە پۆشــاکی مێینــە نیــە کــە هانــدەرە ، بــەڵکو عــەقڵی تەســکی تۆیــە کــە هانــت دەدات بــۆ دەســت درێــژی، تــاك ئــازادە چــی لەبــەر دەکــات دەشــێ ئــەو پۆشــاکانە بــۆ کەســێکی تــر لەبــەر بکــات نــەك بــۆ تــۆ . ســەرەڕای ئــەوەش خــاوەن هــەموو جــۆرە پۆشــاکەکان توشــی دەســت درێــژی دەبــن و هــیچ پۆشــاکێك رێگــر نییــە لــە روودانــی ئــەم دیاردەیــە، بــۆ نمونــە لــە میرنــشینی ســعودیە دەســت درێــژی سێکــسی بەرێــژەی ســێیەم دێــت لــە ریــز بەنــدی تاوانــە نەخلاقییــەکان ســاڵانە زیــاتر لــە ١٠٠٠ حاڵــەت تۆمــار دەکرێــت بــە دڵنیاییــەوە ئەوانــەی تۆمــار ناکرێــت چــەند هێنــدی ئــەو ژمارەیــە دەبێــت . لــە ســاڵی ١٩٨٧ کــۆس و هاوەڵــەکانی هەســتان بــە توێژینەوەیــەك ســەبارەت دەســت درێــژی سێکــسی بــۆ ســەر مێینــە لــە یــەکێك لــە زانکۆکــانی ئەمــەریکا توێژینەوەکــە(٦١٥٩) خوێنــدکاری لــە (٣٢) کۆلێــژی جیاجیــادا لــە خــۆ گرتبــوو بــە پێی ئــە نجامی راپرســیەکە: ٥٤٪ یــان دەســت درێــژیان کراوەتــە ســەر و ١٥٪ یــان بــە تاقیکردنەوەیەکــدا تێپــەڕیوون کــە دەتــوانرێ

پێناسەی یاسایی فڕاندنی بەسەردا بسەپێنرێ. لەسەرجەم حاڵەتەکان تەنها ٥٪ یان لە لایەن دەزگاکانی پۆلیسەوە تۆمار کراون لەبەر هۆیەك یان هۆیەکی تر ، نزیکەی ٤٢٪ یان هیچ کەسێك یان دەزگایەکیان ئاگادارنەکردۆتەوە . توێژینەوەکانی ئەبی و کۆپنهاوەر و گرانفۆر نزیکەی هەمان ئەنجامیان تۆمار کردووە. هەروەها ئاماژە بەوە دەکەن لە ساڵی یەکەمی زانکۆدا ئەگەری دەست درێژی زیاترە لە ساڵانی تر، پەیوەندییەکی روون هەیە لەنێوان خواردنەوەی مەی و دەست درێژی سێکسی ئەوانەی بەم کارە هەڵساون ٧٤٪ یان مەی خۆر بوون یان لە ژێر کاریگەری مەی دا بوون، ئەوانەشی دەبنە قوربانی نزیکەی ٥٠٪یان لە هەمان باردا بوون .

سەبارەت بە کاریگەری دەروونی لەسەر تاك جیاوازە بە پێی شێوازی بەکارهاتوو ، کاریگەری شێوازی ناخاوتن و تەماشا کردن دەشێ تاماویەکی دیاری کراو بێت ئەویش بە پێی کەسێتی تاك و وشەی بەکارهاتوو دەگۆڕێت ، دەست درێژی کردنە سەرجەستە بە پێی ئاستی دەست درێژیەکە دەگۆرێ و بە پێ ئەو تاکەی ئەو کارەی لەگەڵدا دەکرێ و ئەو تاکەی بەم کارە هەڵدەستێت و ئەگەری دووبارە بوونەوەی هەیە یان نا، خۆ گەر بگاتە ئاستی جووت بوون کێشەکە تەنها لەو تاکە ناوەستێ و سنوری کێشەکە خێزانێ یا چەند خێزانێ دەگرێتەوە گەر گەورەتر نەبێ .بە شێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین کاریگەریەکە خۆ دەبینێتەوە لە تۆقین وترس و هەست کردن بە تاوانباری و کەم بونەوەی هۆشپێدان و وازهێنان لە خوێندنگە و کاروپیشە بەتایبەتی گەر ئەگەری دووبارە بوونەوە هەبێت، زوو هەڵچوون و توڕەبون، سەرهەڵدانی بۆ چوونی هەڵە لەمەڕ رەگەزی بەرامبەر کە دەشێ کار بکاتە سەر هاوسەرگیری و ژیانی هاوسەری ، دەشێ ببێتە هۆی گۆڕینی شێوەی ژیان وەکو پۆشاك، کات و رێگای هاتوچوون .

خۆ گەر ئەمە لە فەرمانگەکاندا روویدات تاك هەست بەکەمی خۆی دەکات و گەر ناچار بێت بۆ کردنی ئەو کارە کە زۆر جار ناچارییە پەنا دەباتە بەر میکانیزمەکانی بەرگری و دەشێ سەرەتایەك بێت بۆ هاندانی بۆ رووچوونێکی بەردەوام. بەداخەوە نمونەی ئەمەش زۆرە !

لێرەدا دەبێ ئاماژە بە ڕاستیەك بدەین ، ئەوەی لەكۆمەلگەی خۆماندا یان لەزۆربەی كۆمەلگە ڕۆژهەلاتیەكاندا هەیە كە كور و كچێك بەرەزامەندی خۆیان هەلدێن و دەچنە شوێنێكی ترو خێزان دروست دەكەن پێی دەلێن (هەلگرتن) ,لەڕاستی دا ئەمە فڕاندن (Rape) نی یە بەلكو هەلوێستێكە لە بەرەدەم توندی خێزان و خێل و كۆمەلگە و...... .كە نایەلن تاك لەم دەڤەرەدا ژیانی خۆی بنیاد بنێ لەگەل ئەو كەسەی خۆشی دەوێت ،جا ئەو هەلبژاردنە هەلە بێت یان ڕاست ئەوە بابەتێكی ترە.

ئەم دێرانەی سەرەوە پشتگیری یان هاندان نی یە بۆ هەلگرتن بەلكو ڕوون كردنەوەیە لەسەر فڕاندن كە تاوانێكی یاسایی و لادانێكی سێكسیە گەر كاری سێكسی تێدا ئەنجام بدرێت هەروەها هەلگرتن كە نارەزایی یەكی كۆمەلایەتی یە.(ئەم دوو پەرەگرافەی سەرەوە لە بابەتی فڕاندندا دووبارە بۆتەوە).

لێرەدا بواری ئەوە نییە باس لە لایەنی دەروونی هەردوو تاك بكەین كە واز لە خێزان ومال وهەواری دێنن و دوور لەو ناوچەیە بەشوێن ژیاندا دەگەڕێن كە بێگومان لەوێش ئارامی و كەرامەتی تاك پارێزراو نییە.

لە جیهانی سێ دا وەنەبێ لە دنیای پێشكەوتودا زۆر باشتر بێت لە بەندیخانە و جەنگەكاندا، سوكایەتی كردن و دەست درێژی سێكسی بە مێینە نەریتێكی بلاوە لە زیندانەكاندا بۆ ناچاركردنی نەیارانی دەستەلات هەموو شێوازێكی ئەشكەنجەدان بەكار دێنن بۆ داننان بە كارەكانیان. سوكایەتی كردن بە هاوسەر و خوشك و دایك و هاوڕێی خەبات . وولاتانی عەرەب بەگشتی مێژوویەكی ڕەشی پڕ شەرمەزاریان هەیە ، وولاتانی تری كیشوەری ڕەش خاوەن دوسیەیەكی باشتر نین لە عەرەب وكیشوەری ئاسیا شان بە شانی ئەفریقیایە و جەنگەكانی بۆسنەو هەرزەگۆڤین عەقلیەتی بۆ گەنی ئەوروپاشی نیشاندا جەنگی ناوخۆی ئەمەریكا مێژوویەكی ڕەشە و بەندیخانەكانی ئەمەریكا زۆر باشتر نییە لە وولاتانی تر.كەواتە پیاو هەر پیاوە لە هەركوێیەك بێت درندە، بكوژ، زۆردار، هەلپەرست، ئارەزوومەند بۆ سێكسی نادروست ! (هەندێ جار هەندێكیان مرۆڤن!!).

چۆن سەرەتای بابەتەكەم پێشكەشت كرد سوپاست دەكەم كەڕێتدام كۆتایی بابەتەكەش چەند دێری بێت لە بیرەوەریە تالەكانت ببورە كە دەستكاریەكی كەمم كرد بەلام دلنیام كرۆكی نوسینەكەتم تێك نەداوە؛

ببوورن ئەی ڕۆژانی تەمەنی پڕ مەینەتی، ببوورن ئەندامانی خێزانەکەم، هاوڕێکانم، مامۆستا بەڕێزەکانم، ئەمڕۆ هەموو مێژووی خوێندەواریم سووتان چونکە کۆمەڵگەیەکی باوک سالار و بۆگەن ناتوانێت بڕوانێتە من وەك تاکێکی خوێندەوار عەقلی پیاوەکان ناتوانی سنووری جەستەم ببڕێ و هەمیشە بە لاشەمدا هەڵدەدەن ناتوانم خیانەت لە ئێوەو لە خۆم بکەم بۆیە بڕوانامەی زانکۆکەم سووتان، ئەو بڕوانامەیەی ١٦ ساڵ هەوڵم دا بۆ بەدەست هێنانی ، ئەمڕۆ سێهەم فەرمانگەم جێهێشت پاش ئەوەی هەوڵی بەردەوامیان دا کەرامەتی مرۆڤایەتیم بشکێنن، ببوورن من مرۆڤم نەك کەرەستەی تێرکردنی حەزی نێرینە !

بەشی چواردەیەم:

چارەسەرکردن:

چارەسەری دەرونی.

دەرمان و چەند تێبینیەك.

چارەسەرکردن بە تەزووی کارەبا.

چارەسەری دەروونی

psychotherapy

لەزۆر شوێنی ئەم پەرتوکەدا باسمان لەوە کردووە کە هەندێ نەخۆشی یان راستر زۆربەیان پێویستیان بە چارەسەری دەروونی هەیە، بۆیە وا پێویست دەکات هەندێ تیشك بخەینە سەر ئەم بابەتە گەر بە کورتیش بێت.

زۆرجار دەبستین کە نەخۆش یان کەسوکاری گلەیی ئەوە دەکەن کاتێ سەردانی پزیشکیان کردووە لە ماوەی چەند خولەکێکی کەمدا چارەسەری بۆ نوسیون نەك هەندێ رێنمایی و هۆشیاری نەداونەتێ سەبارەت بە حالەتی نەخۆشەکەیان بەڵکو پرسیاری پێویستیشی لێنەکردوون سەبارەت بە مێژووی نەخۆشیەکە.

کەسانێك هەن لەو باوەڕەدان کە سەرجەم نەخۆشیە دەروونیەکان بە چارەسەری دەروونی چاکدەکرێن و پێویست بە دەرمان ناکات ، دیارە ئەمە بۆ چونێکی هەڵەیە و هیچ سەرچاوەکی زانستی ئاماژە بەمە نادات و ئەمە تەنها وەهمێکەو مێشکی هەندێ کەسی گرتووە بەڵا/ ئەمە مانای ئەوە نیە چارەسەری دەروونی سودی نیە.

جۆرەکانی چارەسەری دەروونی :

١- چارەسەری دەروونی پاڵپشتی :(supportive psychotherapy) : لەم جۆرەدا رێگە دەدرێت بە تاك باس لە گرفتەکەی خۆی بکات و چارەسازی دەروونی پاڵشپی دەبێت و هەوڵ دەدات لە مەینەتیەکانی کەم کاتەوەو چارەسەر بۆ گرفتەکە بدۆزێتەوە یان وای لێبکات واقعیانە تر بروانێتە گرفتەکەو خۆ بەدوور بگرێ لە هەر رەفتارێکی خراپ کە ئایندەی تاك و خێزان دەخاتە مەترسیەوە.

٢- چارەسەری دەروونی لێکەری :(exploratory psychotherapy): ئامانجی ئەم جۆرە چارەسەرە گۆڕینی رەفتار و بیری نا سروشتی تاکە، لە رێی گەڕان بە شوێن هۆکاری ئەو حالەتە. ئەم جۆرەش دەکرێت بە سێ تایپی ترەوە :

- چارەسەری دەروونی بەرێگەی شیکارە دەرون.
- چارەسەری دەروونی بە رێگەی سلوکی (رەفتاری)

• چارەسەری دەروونی بەرێگەی هزری(مەعریفی)

کام رێگەیان باشە و چۆن بریار دەدرێت لەسەری:

١- کامیان هەیە: چونکە مەرج نیە هەمیشە و لە هەموو کاتێکدا هەموو رێگەکان لەبەر دەست بن یان کەسانێ وا هەبن لە هەموو بوارەکاندا کار بکەن.

٢- شارەزایی پزیشك یان چارەسازی دەروونی لە چ جۆرێکیاندایە و لەگەڵ کام رێگەیەدا کاری کردووە.

٣- جۆری نەخۆشیە: هەموو جۆرەکان بۆ سەرجەم حالەتەکان نابن هەندێ رێگەیان بۆ هەندێ نەخۆشی دەبێ و هەندێکی تریان بۆ حالەتێکی تر، بۆ نمونە چارەسەری سلوکی بۆ حالەتی ترسی تایبەت زۆر کاریگەرە بەلام بۆ پەشێویەکانی خواردن چارەسەری رەفتاری هزری بەکاردێت(سلوکی مەعریفی).

٤- ئارەزووی نەخۆش: لەو حالەتانەی کە زیاتر لە رێگەیەك کاریگەرە بۆ چارەسەرکردن، پرس بە نەخۆش دەکرێ کامیانی پێ باشترە، ئایا پێشتر هیچ رێگەیەکی لەگەڵدا بەکارهێنراوە، ئەو رێگەیە بەسوود بووە یان کاریگەری نەبووە.

ئەو حالەتانەی کە چارەسەری دەروونی بە سوودە بۆیان:

١- خەمۆکی.(خەمۆکی کەم یان خەمۆکی مامناوەند)

٢- دڵەراوکێ.

٣- ترس بە هەموو جۆرەکانیەوە.

٤- زەبری پاش فشاری دەروونی.

٥- تێکچوونی کەسێتی.

٦- گرفتەکانی سێکس.

٧- ئالودەبوون.

٨- گرفتەکانی فێربوون.

ئەو حالەتانەی وا باشترە چارەسەری دەروونی بۆ بەکار نەهێنرێت:

هەندێ سەرچاوە دەنوسن ئەو حالەتانەی کە نابێت چارەسەری دەروونی بۆ

بەکاربهێنرێت ، لێرەدا دەتوانین بلێین گەر چارەسەری دەروونی لەم حاڵەتانەی خوارەوەدا زیان بەخش نەبێت ئەوە کارێکی بێسودەو چاوەڕێی ئەوە ناکرێت نەخۆش دەرئەنجامی بەسودی هەبێت و زیاتر بە فیڕۆدانی کات و پارەیە.

١- سایکۆسسی کورتخایەن.
٢- خەمۆکیەکی توند.
٣- خەڵەفاندن.
٤- مەترسی خۆکوژی خێرا هەبێت.

جۆرەکانی چارەسەری دەروونی:

سەرەرای ئەو پۆلێنەی لەسەرەوە کردمان دەتوانین ئەم جۆرانەش دیاری بکەین و لەمەر هەریەکێکیان چەند دێرێ بدوێین:

١- چارەسەری تاکی: لەم جۆرەدا تەنها چارەساز و میوان(نەخۆش) پێکەوە دادەنیشن.
٢- چارەسەری کۆمەڵی: لەم جۆرەدا کۆمەڵە نەخۆشێك پێکەوە دەبینرێن لە لایەن چارەسازەوە.

پێویستە ڕەچاوی تەمەن و رەگەز و جۆری نەخۆشی و ژمارەی نەخۆشەکان بکرێت لە کاتی دروست کردنی گروپەکاندا. گروپەکە لە لایەن چارەساز و یاریدەدەرێکەوە بەرێوە دەچێ و زوربەی کات دانیشتنەکان هەفتانە دەبێت و بە پێی جۆری نەخۆشیەکە ژمارەی دانیشتنەکان دەگۆڕێت.

مەرج نیە ئەو تاکەی لە دانیشتنی بە کۆمەڵدا بەشداری بکات نەتوانێت لە جۆرەکانی تردا بەشداری بکات.

١- چارەسەری خێزانی:زیاتر بۆ حاڵەتی نەخۆشیەکانی منداڵ و گرفتی ئالودەبون و پەشێویەکانی خواردن بەکاردێت ،چونکە لەم پەشێویانەدا پێویستمان بە هاوکاری خێزانەکان هەیە ،دەشێ باوان و چەند ئەندامێکی تری خێزانەکە لەخۆبگرێ.
٢- چارەسەری هاوسەری یان چارەسەری جووت:ئەم جۆرە زیاتر بۆ گرفتە سێکیەکان بەکاردەهێنرێ یان بۆ گرفتی نێوان کە پلەکان کاتێك لێکتێنەگەشتن

هەبێت بەهۆی بوونی نەخۆشی دەروونی یان گرفتی کۆمەڵایەتی.

٣- چارەسەری پاڵپشتی: زیاتر بۆ ئەوانەی فشاری ژیانیان هەیە و بە تاقیکردنەوەیەکی ناخۆشدا تێپەڕبوون و پێویستیان بە پاڵپشتی و هاندان هەیە تاوەکو بگەڕێنەوە ژیانی ئاسایی خۆیان.

٤- شیکاردەروون:

• لێدوانی ئازاد: میوان(نەخۆش) لەسەر کورسیەك دادەنیشێت بە جۆرێك هەست بە ئیستراحەتی تەواوەتی بکات ، چارەسازی دەروونیش لە پشتیەوە دادەنیشێت و میوان بە ئارەزووی خۆی چی بە خەیاڵدا بێ باسی دەکات و ڕۆڵی چارەساز گوێگرتنە سەرەڕای هاندانی بۆ قسەکردن کاتێك دەوەستێت بەوەی پرسیار لە هەمان بابەت بکات و داوای لێدوانی زیاتر بکات.

• ڕاڤەکردنی خەو: یەکێکی ترە لە شێوازەکانی چارەسەرکردن بە ڕێگەی شیکارە دەروون لەڕێی ڕاڤەکردنی خەونەکانی تاك و هەوڵدان بۆ گەشتنە ئەست.

تێبینی: ئەو کەسەی بەو دوو جۆرەی سەرەوە چارەسەر دەکرێت دەبێت حاڵەتی زوهانی نەبێت و تێکچوونی کەسێتی جۆری دژەکۆمەڵی نەبێت و کاتی پێویست بداتە چارەسەرکردن لە هەندێ سەرچاوەدا ئاماژە بەوە دەدات دەبێت هەفتانە (٣-٤) جار ببینرێت بۆ ماوەی نزیکەی ٣ ساڵ ، بێگومان ئەمە ماوەیەکی درێژەو بڕێکی زۆر کات و پارەی دەوێ بۆیە لای زۆرکەس ڕێگەیەکی نەخوازراوە.

٥- چارەسەری ڕەفتاری«سلوکی»:

• کەم کردنەوەی هەستەوەری بە شێوەی پلەبەندکراو: ئەم ڕێگەیە زۆرکاریگەرە بۆ چارەسەری ترس بە هەموو جۆرەکانیەوە ، لەڕێی ئەوەی هێدی هێدی ترسەکەی کەم دەکرێتەوە، بۆ نمونە گەر یەکێك لە بەرزایی دەترسا ئەوە پلە بە پلە و هەرجارەی نهۆمێك سەردەکەوێت بە هاوکاری چارەسازی دەروونی یان کەسێکی تر تاکو وای لێدێت ترسەکەی نامێنێت و بە تەنیا دەتوانێت بگاتە هەمان بەرزایی.

• نوقمکردن: یەکێکی ترە لە ڕێگەکانی چارەسەری ڕەفتاری بەوەی لە بری پلە بە پلە گرفتەکە چارەسەر بکرێت تاك ڕاستەوخۆ بەرەو ڕووی بارەکە

دەكرێتەوە. بۆ نمونە گەر لەبەرزی دەترسێت لەبری ئەوەی بە چەند قۆناغێك بگاتە نهۆمە بەرزەكان یەكسەر دەبرێتە نهۆمێكی بەرزەوە یان گەر لە مشك بترسی دەخرێتە ژوورێكەوە كە چەند مشكێكی تێدا بێت بێگومان بەمەرجێك سەلامەتی تاك پارێزراو بێت .

• پاداشتدانەوە : زیاتر لەوانەدا بەكاردێت كە حالەتی گرفتی فێربوون یان ئۆتیزم یان هەیە بەوەی كاتێك بە ڕەفتارێكی گونجاو هەلدەسێت پاداشتی دەدرێتەوە بەمەش تاك فێردەبیٚ لەو ڕەفتارە گونجاوانە زیاتر و زیاتر بكات.

• سزادان : زیاتر بۆ گرفتەكانی لادانە سێكسیەكان و ئالودەبون بەكاردەهێنرێ، بۆ نمونە ئەوانەی ئالودەی ئەلكحول بوون دەرمانی دایسەلفرامایدیان دەدرێتێ كاتێك بخۆنەوە توشی ڕشانەوە دەبن بەمەش ئەو ڕەفتارەی بە لایانەوە خۆشە هاوشان دەكرێت بە شتێكی ناخۆش تاكو وای لێدێت واز لەو ڕەفتارە بێنێت.

نابێت جۆری سزاكە بە شێوەیەك بێت مەترسی لەسەر ژیانی تاك دروست بكات، لە هەمان كاتدا نابێت هێندە لاواز بێت تاك هەست بە نارەحەتی و بێزاری نەكات لێی چونكە سزای توند یان لاواز هەردووكی بێسوودە ئەوەی یەكەمیان وا دەكات تاك لە چارەسەر بەردەوام نەبێت ، ئەوەی دووەمیان وا لەتاك دەكات واز لە ڕەفتارە نەشیاوەكەی نەهێنێت.

٦- چارەسەری هزری «مەعریفی» : لەم چارەسەرەدا تاك هەفتانە دەبینرێت بۆ ماوەی «١٥-٢٥) هەفتە لەو بۆ چوونە سلبیانەی لەمەر خۆی هەیەتی بۆی ڕاستدەكرێتەوە بە بۆچوونی ئیجابیانە. ئەم ڕێگەیە زیاتر بۆ چارەسەری خەمۆكی پلە كەم و مام ناوەند ،گرفتەكانی خواردن بەكاردێت.

٧- چارەسەری هزری و ڕەفتاری : لەم جۆرەیاندا هەوڵ دەدرێت چارەسەری ڕەفتارو بۆچونە سلبیەكانی تاك بكرێت.

تێبینی :

١- ئەم ڕونكردنەوە كورتانەی سەرەوە بۆ ئەوە نیە هەر یەكە لە ئێمە وا بزانێت چارەسازی دەرونیە.

٢- چارەسازی دەرونی ڕاهێنانی تایبەتی دەوێ و دەبێ شارەزایی هەبێت لەسەر

نەخۆشیە دەروونیەکان و سود و زیانی پەیڤەکانی خۆی بزانێت.

٣- دەبێت چارەسازی دەروونی کەسێکی زۆر بە ئارام بێت و پەلە نەکات لە چاکبونەوەی میوانەکەی.

٤- نابێت پەیمانی خەیالاوی بداتە نەخۆش پێی بلێ تۆ لە سەدا سەد چاکدەبیتەوە.

٥- دەبێت هەمیشە لە بیرت بێ هەندێ حالەت هەیە دانیشتنی دەروونی بێ سوودە بۆیان و هەندێ دەڵێن نابێ بکرێ.

٦- بیرت نەچێ زۆرجار لەگەڵ دانیشتنە دەروونیەکاندا نەخۆش دەبێ دەرمانیش بەکار بێنێ و گەر نەلێم هەموو ئەوە بە دڵنیاییەوە زوربەی زۆری توێژەنەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن هەردوو ڕێگە ﴿واتە دەرمان و چارەسەری دەروونی﴾ کاریگەرترە لە چارەسەر بە تەنها ڕێگەیەک.

دەرمان و چەند تێبینیەك

Drug and some notes

وەك دەزانـین یـەكێك لـە ڕێگـە چـارەكان بریتیـە لـە بـەكارهێنانی دەرمـان شـان بـە شـان لەگـەڵ چارەسـەری دەروونـی لـە زۆربـەی حاڵەتەكانـدا پێویـست بـە بـەكارهێنانی دەرمـان دەكـات ، هەنـدێ تـاك پێیـان وایـە پێویـست بـە دەرمـان ناكـات بـۆ چـوونی ئـەو بەڕێزانـە زۆر لـە زانـستەوە دوورە و بـەڵكو بـۆ هەنـدێ حاڵـەت تـا ماوەیـەك دەرمـان بـەكاردەهێنرێ و پاشـان ڕێگـە دەدرێـت بـە دانـیشتنی دەروونـی لەگـەڵ تاكـدا لەهەنـدێ حاڵـەتی تـردا دانیـشتنی (جەلـسەی) دەروونـی نابێـت بـەكاربهێنرێت و بێگومـان حاڵـەتیش هەیـە پێویـستی بـە دەرمـان نیـە و تـەنها بـە ڕێنمـایی و دانیـشتنی دەروونـی چاكدەبێت.

هەندێ ڕاستی لەمەڕ دەرمانە دەروونەكان :

- زۆربـەیان ئـالوودەبوون دروسـت ناكـەن بـە پێـچەوانەی ئـەو بـۆ چـوونەی كـە دەڵێـت دەرمانە دەرونیەكان دەبنە هۆی ئالودەبوون.
- بـۆ ماوەیـەكی دیـاری كـراو بـەكاردەهێنرێت واتـە هـەتا كۆتـایی تەمـەن نیـە هەرچـەندە ئـەم نەخۆشـیانە زۆربـەیان درێـژ خایەنـە ، واتـە دەرمانـەكان بـۆ مـاوەی ۲ مـانگ شـەش مـانگ سـاڵێك بـەكار دەهێنرێـت و بێگومـان لـەو ماوەیـەدا بـە پێـی وەڵامدانـەوەی بـۆ چارەسـەرەكە بـڕی دەرمانەكـە كـەم دەكرێتـەوە و هـەتا وای لێـدەكرێت ڕۆژێ یـەك جـار بـەكاری بهێنێـت و پاشـان دەرمانەكـە ڕادەگیرێـت گـەر نیـشانەكان سـەریان هەڵدایـەوە جـارێكی تـر دەسـت دەكرێتـەوە بـە بـەكارهێنانی دەرمان.

ئـەو شـێوازە هەڵەیـەی نـەخۆش پیـادەی دەكـات زۆرجـار زیـانی پێدەگەیـەنێت بـەوەی یـەكجار سـەردانی پزیـشك دەكـات و پاشـان بـەردەوام دەبێـت لـە كڕینـەوەی ئـەو دەرمانـە بـۆ چـەند سـاڵێكی زۆر یـان هەنـدێجار پزیـشك هەڵـە دەكـات بـەوەی نـەخۆش كاتێـك سـەردانی دەكـات و دەڵێـت بـەم دەرمانانـە زۆر باشـم پێـی دەڵێیـت كەواتـە بـەردەوام بـە لـە بـەكارهێنانی مانگانـە بـۆی دەنوسـێتەوە وەكـو ئـەوەی ئـەم نەخۆشـیە ئەگـەری چـاكبوونی

نەبێت و پێویست بەوە بکات بەردەوام دەرمان بەکاربێنێت بۆیە پێویستە لەسەر پزیشك و نەخۆشیش بەئاگابن لەبەکارهێنان دەرمان ، هەرکاتێ تاك هەستی بەوەکرد بەرەو چاکبونەوە دەروات دەبێت پێداچونەوە بۆ دەرمانەکان بکرێت لە کەمکردنەوە ، گۆڕین ، ڕاگرتنیان.

- جیاوازی نێوان بڕی پێویست بۆ چارەسەر و بڕی ژەهراوی بوون یان بەواتایەکی تر بڕی خۆکوشتن زۆرە، بۆیە پێویست بەترس ناکات کاتێك نەخۆش بەهەڵە لەبری حەبێك دووان یان سیان دەخوات ، پێویست بەوە ناکات لۆمەی نەخۆش بکرێت قسەی ناشرینی پێبوترێت بێزاربکرێت، ڕەنگە ئەو چەند دەنگە زیادییە ببێتە هۆی زیانی لاوەکی بەڵام کاتیەو نامێنێت.

گروپە سەرەکیەکانی دەرمان:

- دژە خەمۆکیەکان.
- دژەسایکۆسس.
- دژەدڵەڕوکێ.
- ڕاگرەکانی مەزاج

١- دژەخەمۆکیەکان: دەتوانین دەرمانەکانی دژەخەمۆکی پۆلێن بکەین بۆ ئەم گروپانەی خوارەوە:

- سێ ئەلقەییەکان: ئیمیپرامین «تۆفرانیل»و کلۆمیپرامین « ئەنەفرانیل» و ئەمیترپتلین «تریپتزۆل».
- چوارئەلقەییەکان: ما پرۆتیلین هایدرۆکلۆراید (لۆدیۆمیل) .
- ئەوانەی کاریگەریان لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین هەیە: سێرترالین و فلۆکستین و سیتالۆپرام و پارۆکستین.
- ئەوانەی کاریگەریان لەسەر ئەنزیمی مۆنۆئەماینۆ ئۆکسیدەیز هەیە : فنلزین و ترانیل سایپرۆمین.

بۆ دەستبەکاربون ماوەی نزیکەی دوو هەفتەی دەوێ بەڵام دەشێ زیانی لاوەکی بە یەك دەنگە حەب (خەپلە) دەربکەوێت. بۆیە زۆرجار نەخۆش گلیەیی ئەوە دەکات ماوەی چەند ڕۆژێکە دەرمانەکان دەخوات بەڵام حاڵەتەکەی زۆر باش نەبووە تەنها

خەواڵوو دەبێت هەندێجار خۆی پێناگیرێ و سەردانی پزیشکێکی تر دەکات و ئەویش کۆمەڵە دەرمانێکی بۆ دەنوسێت ، بێگومان دەرمانەکانی ئەمیش پێویستی بەهەمان ماوە هەیە بۆ کارکردنی تەواوەتی بۆیە نەخۆش سەردانی پزیشکی سێهەم و چوارەم دەکات لە ئەنجامدا توشی نائومێدی دەبێت لە چارەسەری پزیشکی و ڕەنگە پەنا بباتە بەر ڕێگەی تر بۆ چارەسەر ئەمە گەر هەر لەسەرەتاوە لەوانیش بێ ئومێد نەبوبێ.

- گروپی سێ ئەلقەیی زیاتر بۆ یەکێك بەکاردەهێنرێ کە خەوی کەم بێت و بیری خۆکوژی هەبێت.
- بە پێی توێژینەوەیەك گەر تاکێك بیری خۆکوشتنی هەبوو واباشە ئەو گروپەی کاریگەری لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین هەیە بەکارنەهێنرێ هەرچەندە توێژینەوەکانی تر هەمان بۆچونیان نیە.

٢- دژە سایکۆسس:

- گروپی کلاسیکەل واتە کۆنەکان: کلۆرپرۆمازین (لارگاکتیل)، سایۆریدازین(مێلێریل)، هالۆپیریدۆل (سرینەیز) و ترافلوپیرازین (ستیلازین).
- گروپی تازە: ریسپیریدۆن (ریسپیریدال) ، ئۆلانزا پین (زیپرێکسا).
- دەرزی درێژخایەن: فلوفینازین (مۆدیکەیت) و هالۆپیریدۆل (هالدۆل) و فلوپێنزکسۆل (دیپکسۆل) و ریسپیریدۆن.

بریاردان لەوەی کام گروپ بەکاردەهێنرێت و بری دەرمانەکە و ماوەی بەکارهێنان تەنها کاری پزیشکەو نەخۆش نابێ بەبێ پرسی پزیشك ئەم دەرمانانە بەکاربهێنێ.

هەرگروپە سود و زیانی خۆی هەیە بۆیە پزیشك دەبێت لە زیانەکانیان بەئاگا بێت و بە پێی حاڵەتەکە دەرمان بەکاربهێنێت.

١- دژەدڵەراوکێ: نمونەی ئەم گروپو وەکو

أ- دایازیپام (ڤالیۆم)

ب- کلۆردایازیپۆکساید (لیبریۆم)

ج- لۆرازیپام(ئەتیڤان)

د- ئەلپرازۆلام (زاناكس)

هـ- كلۆنازیپام (ریڤۆتریل)

گرفتی سەرەكی ئەم گروپە لەوەدایە لە ماوەیەكی كورتدا پاش بەكارهێنان نەخۆش فێری ئەم دەرمانە دەبێت و توشی ئالودەبوون دەبێت و لەكاتی بەكارنەهێناندا نیشانەكانی لێگرتنەوەی تێدا بەدەردەكەون.

هەندێ نەخۆش پاش ئەوەی پزیشك بۆ ماوەی چەند رۆژێ یان چەند هەفتەیەك بۆیان دەنوسێت دەچن دەرمانەكە دەكرنەوە و بەردەوام دەبن لەسەر بەكارهێنان بەداخەوە هەندێ پزیشك لەبەر هۆیەك یان هۆیەكی تر بۆ ماوەیەكی زیاتر لە پێویست ئەم دەرمانە بۆ نەخۆش دەنوسن، بەمەش دەبنە هۆكارێك بۆ ئالوودەبون.

هەندێجار نەخۆش زۆر داوای ئەم دەرمانە دەكات و پزیشكی چارەساز یان پزیشكی دەرمانخانە ناچار دەكات ئەم دەرمانانەی بۆ بنوسن یان بیدەنێ ، لێرە دەبێ بیرمان بێ ئێمە پزیشكین بۆ هاوكاری و چارەسەری نەخۆش نەك بۆ هاندان و بوون بە بەشێك لە پرۆسەی خراپ بەكارهێنانی دەرمان و ئالوودەبوون.

٢- دەرمانی راگری مەزاج :

أ- كاربامازیپین «تگریتۆل - كارباتۆل»

ب- سۆدیۆم ڤالپرۆید «دیپاكین»

ج- لیسیۆم.

هەندێ كاریگەری لاوەكی دژەخەمۆكی و دژەسایكۆسك

١- كۆئەندامی سوڕان :

- دابەزینی فشاری خوێن بەتایبەتی لە كاتێكدا نەخۆش دەیەوێت هەڵسێتە سەرپێ بۆیە دەبێت كەسوكاری نەخۆش بەئاگابن لە نەخۆشەكەیان، هەروەها نەخۆشیش پێش هەستانە سەرپێ برێك دانیشێ و پاشان هەڵسێتە سەرپێ. هەندێجار بەوە ئامۆژگاری دەكرێت كە شتی سوێر بخوات بەمەبەستی بەرزكردنەوەی پەستانی خوێن بەڵام لە ڕاستیدا بەكارهێنانی شتی سوێر لەم حاڵەتەدا هیچ سودی نیە.
- درێژبونەوەی ماوەی نێوان Q-T لە هێلكاری دڵدا.

٢- دژەکۆلینرجیك :

- دەم وشکبوون.
- خاوبونەوەی جوڵەی گەدەو ریخۆڵەکان کە دەبێتە هۆی قەبزی.
- لێلی بینین و کەمبونەوەی تەری چاو واتە کەم بونەوەی فرمێسك.
- گەراندنەوەی میز ،نەخۆش دەڵێت هەست دەکەم میزم پێ ناکرێ.
- کاریگەری لەسەر وەبیرهاتنەوە و تێکەڵکردن.

٣- قەڵەوی: لە حاڵەتی خەمۆکیدا واباشترە ئەو دەرمانانە بەکاربهێنرێت کە کاریگەری لەسەر سیرۆتۆنین هەیە لە گروپی دژەسایکۆسس ریسپێردۆن یان هالۆپیریدۆل لەوانی تر باشترە.

٤- کاریگەری سێکسی: گەورەبونی مەمك، بونی شیرلە مەمکدا ، تێکچوونی سوری مانگانە، کەمبونەوەی ئارەزووی جنسی، لاوازی رەپبون ،گەرانەوەی تۆواو.

سەرجەم دەرمانەکانی دژەسایکۆسس لەم حاڵەتە دروست دەکەن لە دەرمانەکانی دژە خەمۆکی گروپی سیرۆتۆنین زیاتر ئەم کاریگەریەیان هەیە بەلام نەك لە هەموو کەسێکدا و کەر ئەم کاریگەریانە بەدەرکەوت دەتوانین دەرمان بەکاربێنین کە رێگری دەکات لەم کاریگەریە.

٥- کاریگەری تر:

- حەساسیەت.
- هەندێجار بەکارهێنانی بۆ ماوەیەکی زۆر و بەبریکی زۆر دەبێتە هۆی زەردووی بە تایبەتی حەبی سایۆریدازین (ملریل).
- ئەگەری فێ لێهاتن زیاتر دەکات لە کەسێکدا کە پەرکەمی هەبێت بۆیە هەندێجار وا پێویست دەکات حەبی دژەپەرکەم بە بریکی زیاتر بەکاربهێنرێت..
- هەندێجار بەتایبەتی حەبی لارگاکتیل گەر نەخۆش بچێتە بەرخۆر دەبێتە هۆی تێربونی رەنگی پێست.
- هەندێجار بە تایبەتی لە کاتی بەکارهێنانی دژەسایکۆسسەکان ئەگەری سەرهەڵدانی شەکرە هەیە بە تایبەتی لە تاکی قەڵەودا.

• گرفتەکانی کۆئەندامی هەرس وەکو دڵتێکەڵ هاتن و رشانەوە و ئازاری گەدە و برینی گەدە.

تێبینی :

١- مەرج نیە هەموو نەخۆشێك ئەم کاریگەریە لاوەکیانەی تێدا دەربکەوێت.

٢- دەشێ نەخۆش یەکێك یان زیاتر لەو کاریگەری لاوەکیانەی سەرەوەی تێدا دەربکەوێت .

٣- گەر نەخۆش هەستی بە نارەحەتی کرد لە ئەنجامی بەکارهێنانی دەرمانەکان دەتوانرێت دەرمانەکانی بۆ بگۆردرێت بە شێوەیەکی تر بە جۆرێك کە هەست بە نارەحەتی نەکات یان کەمترین نارەحەتی هەبێت.

٤- هەرکاتێ هەستت بە یەکێك لەو کاریگەریە لاوەکیانە کرد ئاگاداری پزیشکەکەت بکەرەوە، نەك بچیت دەرمانەکان راگریت چونکە هەندێجار راگرتنی دەرمانەکان بارەکە خراپتر دەکات.بۆ نمونە یەکێك لە کاریگەریە لاوەکیەکان بریتیە لە رەقبوونی ماسولکەکان و نەخۆش ناتوانێت سەری بسورێنێت و هەندێجار ناتوانێت لیك قووت بدات و بە دەمیا دێتە خوارێ ئەم کاریگەریە زیاتر لەوانەدا هەیە کە دەرمانی دژەسایکۆسس بەکاردێنن ، چارەسەری ئەم بارە بە بەکارهێنانی حەبی ترایهێکسی فندیل هایدرۆکلۆرایید (ئارتێن) یان پرۆسایکلیدین (کیمادرین) دەبێت کە زۆرجار پزیشك بۆ نەخۆشی نوسیوە لەگەڵ دەرمانەکانی دژەسایکۆسسدا بەلام کەسوکاری نەخۆش کاتێك دەبینن نەخۆشەکەیان وای بەسەرهاتووە دەچن سەرجەم دەرمانەکان رادەگرن بەمەش نەخۆشەکە لەبری ئەوەی چارەسەر وەرگرێت چارەسەری لێ قەدەغە دەکرێت.

٥- ئەم بەشە بۆ ئەوە نیە خۆت ببیتە پزیشکی خۆت و کەسوکارت بەلکو برێك زانیاری پێویستە تاکو بزانیت چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ دەرماندا دەکەیت.

٦- زۆرگرنگە پزیشك گوێ لە نەخۆش و کەسوکاری بگرێت تاکو بتوانێت چارەسەری راست و دروست بۆ نەخۆش بنوسێت هەروەها لەکاتی دووبارە سەردانەوەی نەخۆشدا بە ئاگابێت لە کاریگەری دەرمانەکان هەر شتێك نەخۆش دەیلێت

سەبارەت بە دەرمانەکان بەهەند وەربیگریت چونکە مەرج نیە ئەوەی لە کتێبە پزیشکیەکاندا نەنوسرابێت ئەگەری ڕوودانی نەبێت بەڵکو دەشێ هەندێ کاریگەری لاوەکی دەرمانەکان پاش چەند ساڵێ بەدەربکەون یان تۆ یەکەم کەس بێت ئەخۆشەکەت ئەو کاریگەریەی تێدا بەدەربکەوێت.

چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا

Electroconvulsive Therapy

نەخۆشییە دەروونییەکان وەکو هەموو نەخۆشییەکانی تر چارەسەریان هەیە و ڕێگە چارەیان لە نەخۆشییەکەوە بۆ نەخۆشییەکی تر و لە نەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی تر دەگۆڕێت ، بەرەچاو کردنی گەلێك هۆکار، گرنگترینیان تەمەنی نەخۆش و باری گوزەران و بوونی حاڵەتی تر لەگەڵ نەخۆشییەکەدا . ڕێگاچارەکانیش هەر لە بەکارهێنانی دەرمان و چارەسەری دەروونی و کۆمەڵایەتی و هەتا تەزووی کارەبا کە یەکێکە لەو ڕێگا چارانەی ڕۆڵی گرنگی هەیە لە چارەسەر کردنی گەلێك نەخۆشیدا .

چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا بریتییە لە دروست کردنی فێیەکی کۆنترۆڵ کراو لە ڕێی بەکارهێنانی بڕێکی دیاری کراو لە تەزووی کارەبا بۆ ماوەیەکی دیاری کراو.

مێژووی دۆزینەوەی :

لەسەرەتاوە دەبێ ئەوە بزانین بەکارهێنانی تەزووی کارەبا بۆ چارەسەر کردنە نەك بۆ سزادان. سەدەها ساڵ لەمەو بەر" پێك هاتەی کیمیاویان بەکاردەهێنا بۆ دروست کردنی فێ پاشان لە ساڵی (١٩٣٤) دا میدۆنا مادەی کامفوری (Camphor) بەکارهێنا بەشێوەی دەرزی و هەندێ مادەی تریش بەکارهێنراون وەکو پێنتیلین تترازۆڵ (Pentylenetetrazol).

سێرلیتی و بینی(Cerletti and Bini) لەساڵی (١٩٣٨)دا تەکنیکی نوێیان بەکارهێنا بۆ دروستکردنی فێ لەڕێی تەزووی کارەباوە کە زۆر بەخێرایی بڵاو بوەوەو بووە ڕێگەیەکی خوازراو.

ئامادەکارییەکانی پێش بەکارهێنانی تەزووی کارەبا :

دەبێت نەخۆشەکە پشکنینی تەواوی بۆ بکرێت بەتایبەتی بۆ کۆئەندامی سوڕان و هەناسە و دەمار، ئەنجامی هێلکاری دڵ و تیشکە بەرداری سنگ و پشکنینی خوێن و هەندێ جار پێویستی بە پشکنینی وردتریش هەیە ، پشکنینی ناو دەمی نەخۆشەکە بۆ هەر ناتەواوییەك گەر هەبێ .

هەندێ دەرمان هەیە پێش بەکارهێنانی تەزووی کارەبا دەبێت ڕابگیرێت یان دەبێت کەم بکرێتەوە وەکو دەرمانی دژە پەرکەم و زایلۆکاین و سیۆفلین .هەروەها کاتژمێر پێش بەکارهێنانی چارەسەرەکە دەبێت نەخۆش هیچ نەخوات پاشان لەلایەن پزیشکی بێهۆشکارییەوە بڕی پێویست دەرمانی بێهۆشکردنی دەدرێتێ بە پێی کێش و تەمەن ، لەو ماوەیەدا چاودێری هێلکاری مێشك (Electroencephalogram) و لێدانی دڵ و هەناسە وپەستانی خوێنی نەخۆشەکە دەکرێت .

ئەو بڕە تەزووەی بەکار دەهێنرێت ، لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازە لەسەرەتادا بڕێکی کەم بەکاردەهێنرێت گەر فێ رووی نەدا ئەوا بڕەکە بەرێژەی (٢٠٪) زیاد دەکرێت ئەگەر نەبوو بەهەمان شێوەی پێشوو زیاد دەکرێت تاکو روودەدات دەبێ ئەوەش بزانین ئاستی دروست بوونی فێ لە مێینەدا نزمترە وەك لە نێرینە و لە مرۆڤی بەتەمەندا بەرزترە وەك لە گەنج .

چۆنێتی دانانی هەردوو جەمسەری تەزووەکە :

١- لەهەردوو لاجانگ (Bitemporal).

٢- لەهەردوولای بەشی پێشەوەی کاسەی سەر (Bifrontal).

٣- هەردوو جەمسەرەکە لە یەك لای سەر دادەنرێت (Unilatral) ، یەکێکیان لەلاجانگ و ئەوی تریان لەبەشی سەرەوەی کاسەی سەر .

چۆن دەزانین نەخۆشەکە فێی لێهاتووە :

١- لەرێی هێلکاری مێشکەوە : ئەویش لە کاتی چارەسەرکردن بە تەزووی کارەبادا، ئامێرە نوێکان هەردوو کردارەکەی تێدایە (واتە تەزووی کارەبا و تۆمارکردنی هێلکاری مێشك) .

٢- لەرێی گرژبوون و ڕاوەشاندنی یەکێك لە پەلەکان : ئەویش بەوەی لەکاتی پێدانی مادەی بێهۆشکردن پێش ئەوەی ئەو مادەیەی تایبەتە بە خاو کردنەوەی ماسولکەکان بدرێت بە نەخۆشەکە ئامێری پێوانی فشاری خوێن لەقۆلی نەخۆشەکە دەبەسترێت و بۆ سەرو پەستانی سەرەوەی نەخۆشەکە هەوای تێ دەکرێت بەمەش ئەو مادەیە ناگاتە ئەو پەلەو گرژبوون و

ڕاوەشاندن ڕوودەدات .

تەزوومکە بۆ ماوەی (٣چرکە) دەدرێت بە نەخۆش و فێ ماوەی (٣٠ بۆ ٦٠ چرکە) دەخایەنێت. هەندێ کەس و کاری نەخۆش دەڵێن نەخۆشەکەی ئێمە کارەبا نایگرێت پێویستە لەم حاڵەتەدا ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەیت :

١- پێویستە لەگەڵ سەرجەم ئەندامانی تیمی چارەسەرکردندا بگەڕێیت بۆ بوونی نیشانەکانی فێ چونکە هەندێ جار تەنها لە پەلێکدا ڕوودەدات دەشێ تۆ نەیبینی .

٢- پێش بەکارهێنانی تەزومکە نەخۆش ئۆکسجینی بەڕێژەی (١٠٠٪) دەدرێتێ (٢٠ بۆ ٣٠ هەڵمژین) .

٣- دڵنیابە لەوەی تەزومکەت لە شوێنی گونجاودا داناوە و سوری کارەباکە تەواوە و هیچ ڕێگرێك نییە لەگەیاندنی تەزومکە وەکو مووی سەر .

٤- زیادکردنی بڕی تەزومکە بەڕێژەی لە (٢٥٪) .

٥- فشارێکی توندتر بخەرە سەر ئیلیکترۆدەکان .

٦- دووبارە سەیری دەرمانەکانی نەخۆش بکە گەر ئەو دەرمانانەی هەبوو کە دژە پەرکەمن یا ڤالیۆم یا هەردەرمانێکی تر کە کاریکاتە سەر ئاستی فێ لێهاتن ڕاییگرە یان کەمی بکەرەوە .

٧- گرتنی تیشکە بەرداری کاسەی سەر دانانی ئیلیکترۆدەکان لە تەنکترین شوێندا. مەبەستمان لە تەنکترین شوێنی کاسەی سەر.

٨- پێدانی بڕێکی کەم فینۆسایەزین (Phenothiazine) چەند کاژێرێ پێش بەکارهێنانی تەزووی کارەبا بۆ دابەزاندنی ئاستی فێلێهاتن .

٩- گەر فێ ڕووی نەدا چیتر هەوڵی دووبارە کردنەوەی لێدانی تەزووی کارەبا مەدە.

چەند جار تەزووی کارەبا بەکاردەهێنرێت :

١- زوربەی نەخۆشەکان یەك کۆرسیان بۆدەکرێت واتە (٦ بۆ ٨)جار ئەمەش پێی دەڵێن نموونەیی (Typical).

٢- هەندێ نەخۆش پێویست بەوە دەکات کە هەفتانە یان مانگانە بۆی بەکار بهێنرێت بۆماوەی (٦ مانگ) پێی دەڵێن بەردەوامی (Continous)

٣- گەر چارەسەرەکە ماوەی (٦ مانگ) زیاتری خایاند پێی دەڵێن جێگیریی (Maintenance).

هەفتەی (٢ جار) بەکاردەهێنرێت و هەندێ توێژینەوە لە وولاتە

یەکگرتوەکانی ئەمەریکا باس لە هەفتەی (٢ جار) دەکەن و کەمتر زیانی لاوەکی هەیە بەلام ماوەیەکی زیاتری دەویٔ بۆچاك بوونەوە . لەهەندیٔ حالەتدا ناچار دەبیت رۆژانە بەکاری بهێنیت بەتایبەتی لەو کەسانەدا کە مەترسییان هەیە بۆ سەر ژیانی خۆیان و دەوروبەر .

بڕی کارەبای پێدراو (١١٠ بۆ ١٥٠ ڤۆلتە) لە نەخۆشێکەوە بۆنەخۆشێکی تر جیاوازی هەیە بەرێژەی (٢٠ هێندە) هەندیٔ نەخۆش پێویستی بە(٢٥ میلی کۆلۆم)ە هەندێکی تر (٥٠٤ میلی کۆلۆم).کەزوربەی لە نێسکی کاسەی سەردا بلاو دەبێتەوە .

چۆنێتی کارکردنی :

هەرچەندە شێوازی کارکردنی تەزووی کارەبا لەسەر مێشك بەتەواوەتی نەزانراوە بەلام ئەوەی ئاشکرایە دەبێتە هۆی رێك خستنەوەی ئاستی کۆلینێرجیك (Cholinergic) و پێنج- هایدرۆکسی تریپتامین (5-HT2) و وەرگرەکانی بێتا (B-receptor).

سودەکانی بەکارهێنانی :

تەزووی کارەبا بەکاردەهێنرێت بۆچارەسەرکردنی :

١- خەمۆکی گەورە (Major Depression) : گەر نەخۆشەکە هەوڵی خۆکوشتن بدات ،رازی نەبێت نان بخوات بەجۆرێك ژیانی بکەوێتە مەترسییەوە ، نیشانەکانی سایکۆسی لەگەڵدا بێت ، خەمۆکییەکی توند لەکاتی سك پڕیدا ، کاتێك چارەسەر بەدەرمان سودی نەبێت یان نەخۆشەکە نەتوانێت دەرمان بەکاربهێنێت ، گەر کاریگەری خێرامان مەبەست بێت و بمانەویٔ نەخۆش زووچاك بێتەوە . بۆچارەسەرکردنی خەمۆکی تەزووی کارەبا لەدەرمانی دژە خەمۆکی کاریگەر ترە بەرێژەی لە (٢٠٪) .

٢- شادی (Mania) : تەزووی کارەبا بەلایەنی کەمەوە کاریگەری هێندەی مادەی لیسیۆم دەبێت کە مادەیەکە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی شادی بەکاردەهێنرێت .

٣- سکیتزۆفرینیا (Schizophrenia) : بەکاردەهێنرێت کاتیٔ نەخۆشەکە هەوڵی خۆکوشتن بدات ، نیشانە پۆزەتیفەکانی نەخۆشییەکەی هەبیٔ وەکو

هەڵوسە و وەهم (Hallucination and Delusion) ، حاڵەتی کەتەتۆنیا کاریگەری هێندەی دەرمانی دژە سایکۆسسەکان دەبێ .

٤- هەندێ ناتەواوی لە جوڵەدا وەکو پارکینسۆنیزم و ئەو ناتەواویانەی بەهۆی بەکارهێنانی هەندێ دەرمانەوە پەیدا دەبێ .

ئەوحاڵەتانەی ناتوانرێت ئەم چارەسەرەیان بۆ بەکاربهێنرێت :

١- بەرز بوونەوەی پەستانی ناو کاسەی سەر.

٢- تازە توشی جەڵتەی دڵ بوبێ ، کەمترلە(٢ هەفتە) لە پاش (٣ مانگ) ترسی زۆر کەم دەبێتەوە و بەکارهێنای تەزووی کارەبا مەترسییەکی کەمی دەبێت .

٣- نەخۆشی توندی کۆئەندامی سوڕان یان هەناسە .

٤- ناتەواوی لەمولوولەکانی خوێن .

٥- شکاوی تازە هێشتا خۆی نەگرتبێتەوە .

٦- نەخۆشی سیل کە هێشتا چالاك بێت .

کاریگەریە لابەلاییەکانی چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا :

بێگومان هیچ چارەسەریکی پزیشکی نییە زیانی لەسەر لەشی مرۆڤ نەبێت یان ناڕادییەك نەخۆش توشی ناڕەحەتی نەکات . تەزووی کارەباش یەکێکە لەو چارەسەرە پزیشکییانە و کۆمەڵێك ناڕەحەتی لێدەکەوێتەوە گرنگترینیان ئەمانەن :

١- سەرئێشە بەرێژەی (٣٣٪)

٢- ئازاری ماسولکەکان بەرێژەی (٨٪) .

٣- دڵ تێکەڵ هاتن و ڕشانەوە بەرێژەی (١-٢ ٪).

٤- لەبیرچونەوە (Amnesia) بەرێژەی (٢٠٪) کەدەکرێت بەسێ جۆرەوە :

- ڕاستەوخۆ پاش بە خەبەرهاتنەوە (بە ئاگاهاتنەوە) بەهۆی کاریگەری بەنجەوە کە نزیکەی یەك کاژێر دەخایەنێت . لەو ماوەیەدا نەخۆشەکە نازانێ چی رووی داوەو ئاستی وریایی کەمە (Confusion).
- ئەو ڕووداوانەی بیردەچێتەوە کە پاش بەکارهێنانی تەزوەکە روویان داوە (Anterograde Amnesia).
- ئەورووداوانە بیردەچێتەوە کە پێش بەکارهێنانی تەزووی کارەباکە روویان داوە (Retrograde Amnesia) .

ئـــەم حاڵەتانـــە ماوەیـــەکی کـــەم دەخایـــەنێت و نـــەخۆش شـــتەکانی بـــیر دەکەوێتـــەوە هەرچـــەندە هەنـــدێ جـــار هەنـــدێ شـــتی بـــیر دەچـــێتەوە کـــە جـــارێکی تـــر بـــەبیری ناکەوێتەوە.

گەربەشـــێوەی دوولاجـــانگ بـــەکاربهێنرێ دەبێتـــەهۆی لـــە بیرچـــوونەوەی ئـــەو باباتانـــەی کـــە بەشـــێوەی ووشـــە (verbal memory) یـــان بەشـــێوەی تـــر (non verbal memory) (وەکـــو وێنـــە)لەمێـــشکدا تۆمـــارکراون بـــەڵام گـــەر بەشـــێوەی یـــەك لا بـــەکاربهێنرێت ئـــەو بابەتانـــەی کـــە بەشـــێوەی ووشـــە تۆمـــارکراون لـــەبیر ناچـــنەوە بـــەڵکو تـــەنها کاریگـــەری لەســـەر ئـــەو بابەتانەیـــە کـــە بەشـــێوازی تـــر تۆمـــار کـــراون ئـــەم کاریگەریەشی لە جۆری یەکەم کەمترە .

تێبیـــینی : لەوکەســـانەی دەستەڕاســـتن لای ڕاســـتی ســـەریان بـــەکاردەهێنرێت لەبەرئـــەوەی لای چـــەپیان بەشـــە زاڵەکـــەی مێـــشکە و لـــە دەســـتە چـــەپدا بە پێـــچەوانەوە هەرچـــەندە هەنـــدێ لەدەســـت چـــەپەکان بەهـــەمان شـــێوە لای چـــەپیان زاڵـــە یـــان هـــەردوو لای مێشکیان زاڵە .

ســـەرەڕای ئـــەو خاڵانـــەی ســـەرەوە دەتـــوانین بەدڵنیاییـــەوە بـــە نـــەخۆش و کـــەس و کـــاری بڵـــێین چارەســـەر بـــە تـــەزووی کارەبـــا هـــیچ زیـــانێکی بـــۆ مێـــشك نییـــە و ئـــەو توێژینەوانـــەی لەســـەر ئـــەو کەســـانە ئـــە نجام دراوە کـــە بەتـــەزووی کارەبـــا چارەســـەر کـــراون لـــەرێی بـــەکارهێنانی وێنـــەی کۆمپیوتـــەری و وێنـــەی رەنـــینی موگناتیـــسی هـــیچ ناتەواویـــەکیان تۆمارنـــەکردوە . هـــەروەها هێڵکـــاری مێـــشك لـــەماوەی (٣٠ خولەکـــدا) دەگەڕێتـــەوە بـــاری ناســـایی گـــەر یـــەك جـــار تـــەزووی کارەبـــا بـــەکاربهێنرێت . مـــاوەی (١مـــانگ بـــۆ ١ ســـاڵ) ی دەوێـــت بـــۆ گەڕانـــەوە بـــۆ بـــاری پێـــشوی گـــەر یـــەك کـــۆرس واتـــە (٦ – ٨)جـــار بەتـــەزووی کارەبا چارەسەر بکرێت .

لێـــرەدا دەبـــێ بـــاس لـــەوەش بکـــەین هەنـــدێ توێژینـــەوە بـــاس لـــەوە دەکـــەن هەنـــدێ ناوچـــەی مێـــشك وەکـــو هیپۆکەمپـــەس (hippocampus) برێـــك لـــەدەمارەکانی لەدەســـت دەدات بـــەهۆی بـــەکارهێنانی کارەبـــاوە کـــە ئەمـــەش تـــەنها لـــەدوو حاڵەتـــدا ڕوودەدات :

١- گەر فیکە ماوەی زیاتر لە (٩٠ خولەك)بخایەنێت .

٢- زیاتر لە (٢٦ جار) توشی فێ بێت لەماوەی کەمترلە (٨ کاژێر) دا هەردووحاڵەتەکە زۆر دەگمەنە و ڕەنگە بگاتە ئاستی روونەدان .

بەکارهێنانی تەزووی کارەبا لە کاتی سك پڕیدا :

هەرچەندە جاران باس لەوە دەکرا ئەم چارەسەرە دەشێ زیانی بۆ دایك و کۆرپەکەی هەبێ و ببێتە هۆی لەبار چون " بەڵام ڕاستییە زانستییەکان وانالێن و توێژینەوەکانی لەو مەیدانە ئە نجامی دڵخۆشکەرانەیان هەیە .

میللەر (Miller) لەساڵی (١٩٩٤) دا توێژینەوەی لە سەر (٣٠٠) ئافرەتی سك پڕ کرد کە لە کاتی سکەکەیاندا بەتەزووی کارەبا چارەسەر کرابوون ، بۆی دەرکەوت هیچ زیانێکی نییە و دەتوانرێت بەکاربهێنرێت لەسەرجەم قۆناغەکانی سکپڕیدا و لەدەرمان باشترە چونکە کاریگەری خراپی لەسەر کۆرپە نییە نابێتە هۆی ناتەواوی لە دروست بونی مناڵدا .

لێکۆڵینەوەکانی سمس (Smith) کە لە سەر (١٥ منداڵ) کردی تەمەنیان لەنێوان (١١ مانگ - ٥ ساڵی) بوو هەروەها لێکۆڵینەوەکانی فرۆسمان (Frosmann) کە لە سەر (١٦ منداڵ) کردی تەمەنیان لە دەوروبەری (٦ ساڵی) دا بوو. ئەم مناڵانە لەکاتی بونیان لە سکی دایکیاندا دایکیان بە تەزوی کارەبا چارەسەر کراوە بۆیان دەرکەوت ئەم مناڵانە هیچ کێشەیەك یان ناتەواوییەکی لاشەیی یان هۆشمەندیان نییە .

بەکارهێنانی تەزووی کارەبا لە منداڵدا :

هەرچەندە توێژینەوەکان باس لە هیچ مەترسییەك ناکەن کە توشی منداڵ بێت لە ئە نجامی چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا هەندێکی تر وا پێیان باشە تەنانەت دەرمانیش لەمناڵدا بەکارنەهێنرێت و پشت ببەسترێت بە چارەسەری درێژ خایەن وەکو چارەسەری دەروونی و ڕەفتاری و فکری . هێشتا چارەسەرکردنی مناڵ بەم جۆرە چارەسەرە کێشەی هەیە و لێکۆلینەوە و توێژینەوەی زیاتری دەوێ .

مافەکانی نەخۆش :

١- بەتەواوەتی پرۆسیجەرەکەی بۆ روون بکرێتەوە .

٢- سوودو زیانەکانی بۆباس بکرێت .

٣- ئامادە بوونی کەسێکی پلە یەک یان هاوڕێیەکی لەکاتی گفتوگۆکردن لەمەر بابەتەکە و لەکاتی چارەسەرکردنەکەدا .

٤- پیشان دانی شریتێکی ڤیدۆ کە بەشێوەی فێرکاری تەزووی کارەبا بۆنەخۆش دەکرێت .

رێژەی مردن :

ساڵانە لەووڵاتەیەکگرتوەکانی ئەمەریکا نزیکەی (١٠٠٠٠٠)کەس بەتەزووی کارەبا چارەسەر دەکرێت نزیکەی (٢ بۆ ٤) کەسیان دەمرن .لە تەکساس هەر مردنێك لەماوەی کەمتر لە دوو هەفتە پاش بەکارهێنانی تەزووی کارەبا روویدات تۆماردەکرێت لەماوەی ساڵانی (١٩٩٣ -١٩٩٨) دا رێژەی مردن کەمتربووە لە دوو کەس بۆ هەر(١٠٠٠٠٠) جار بەکارهێنانی تەزووی کارەبا.

تێبینی :

زۆر گرنگە پزیشك و نەخۆش و کەسوکاری نەخۆش بزانن کە بەکارهێنانی تەزووی کارەبا چارەسەرە نەك سزادان و ئەشکە نجەدان ئەو زاراوانەی هەندێ پزیشك نا بەرپرسانە بەکاری دێنێ بەرامبەر نەخۆش ﴿ گەر ئەوە نەکەی کارەبات بۆ دەکەم ﴾ ﴿ گەر دەرمان نەخۆی کارەبات بۆ دەکەم﴾ ﴿ گەر بە قسەی کەسوکارت نەکەی کارەبات لێدەدەم﴾. لەڕاستیدا ئەم رستانە و هاوشێوەی ئەمانە زۆر دوورن لە روحی زانست و پەیامی پزیشکی هێندەی دووری ئەو پزیشکانە لە زانستی پزیشکی.

بەشی پانزەیەم

پەرکەم

پەرکەم

Epilepsy

بریتیەی لە چەند فێیەك کە دووبارە و چەند بارە دەبێتەوە.

فێ بریتیە لە گۆڕانکاری لە کارەبایی خانەکانی مێشکدا. واتە فێ روودانی حاڵەتەکەیە و پەرکەم بریتیە لە نەخۆشیەکە. مەرج نیە هەر کەسێ فێیێهات توشی پەرکەم ببێت چونکە دەشێ هۆی فێلێهاتنەکە کاتی بێت و حاڵەتەکە دووبارە نەبێتەوە.

نزیکەی لە ١٪ ی هاولاتیان نەخۆشی پەرکەمیان هەیە ، نزیکەی لە ٥٪ ی هاولاتیان فێیان هەیە.

پۆلینکردن:

یەکەم: ئەوانەی بورانەی تەواوەتیان لەگەڵدایە واتە لە هۆشخۆدەچن:

١- گشتی واتە رەقبون و لەرزین و لە هۆشخۆچوون. ئەم جۆرە لە هەموو جۆرەکانی تر باوترە و دەکرێت بە پێنج قۆناغەوە:

أ- پێش نەوبەکە: چەند کاژێرێ بۆ چەند رۆژێ پێش روودانی نەوبەکە تاك هەست بە نارەحەتی دەکات.

ب- ئۆرا: چەند چەکەیەك بۆ چەند خولەکێك پێش نەوبەکە تاك هەست بە نارەحەتی دەکات لە گەدەیدا، هەڵوەسەی بۆنکردنی دەبێت ، پەلهاویشتن.

ج- رەقبوون: پەلەکانی سەرەوە دەنوشتێنەوەو دەنوسێن بە لەشەوە ، پەلەکانی خوارەوە درێژدەبنەوە و رەپدەبن، ماسولکەکانی بۆری هەناسە گرژدەبن و دەنگێکی ترسناك هاوشێوەی گریان دروست دەبێت بەهۆی هاتنە دەرەوەی هەوای سیەکان ، شین بونەوەی لێو و کەفچنینی دەم.لە هۆشخۆچوون. ماوەی ١٠ — ٣٠ چرکە دەخایەنێت.

د- راوەشانلن: جوڵەی خێرایی پەلەکان و سەر، توند بوونی ددانەکان لەسەر یەکتر کە دەبێتە هۆی بریندابوونی هەرشتێ بکەوێتە نێوانیان زمان یان لێو،

خۆتەرکردن.ماوەی ١-٥ خولەك دەخایەنێ.

٥- پاش فێ: بێهۆشی قسوڵ، خاوبونەوەی پەلەکان، سەرئێشە، تێکەڵکردن لە ناسینەوەی کەس و شوێن و کاتدا، توندوتیژی (بەکەمی) . ئەم قۆناغە دەشێ چەند خولەکێ بۆ چەند کاژێرێ بخایەنێ.

٢- کەوتن: بۆ ماوەیەکی کورت دەبورێتەوە و هەڵدەستێتەوە ڕەنگە ئەندامانی خێزان هەستی پێنەکەن تەنانەت خۆیشی هەستی پێنەکات. زۆرجار چرکەیەك یان ڕەنگە کەمتریش بخایەنێ.

٣- پتت مال: ئەم جۆرەیان زیاتر لە منداڵ و هەرزەکاردا هەیە لە کاتی نۆبەکەدا تاك لە چالاکی دەوەستێت و چاوی ئەبلەق دەبێ و ڕەنگە چاوی بەرەو سەرەوە بڕوات واتە سپێنەی چاوی بەدەر دەکەوێت و وەڵامی دەوروبەر ناداتەوە و دەشێ ماوەی چرکەیەك بۆ چەند چرکەیەك بخایەنێ و ڕەنگە رۆژانە دەیەها جار ئەم حاڵەتە دووبارە بێتەوە .

لێرەدا زۆر گرنگە خێزان بەم حاڵەتە بزانێت چونکە لەو کاتانەدا تاك چی بەدەستەوە بێت دەیخاتە خوارێ و دەیشکێنێ بۆیە دەشێ لە لایەن باوان و ئەندامانی تری خێزانەوە لۆمە بکرێت و قسەی ناشرینی پێ بوترێت و هەندێجار توندوتیژی بەرامبەر بەکاربهێنرێت.

دووەم: ئەوانەی بە تەواوی نابورێنەوە

١- جوڵەیی: سنوردارە لە ناوچەیەکی لەشدا پاشان بڵاودەبێتەوە بۆ ئەو لایەی جەستە، بۆ نمونە لە سەرەتادا تەنها لە ماسولکەکانی پەلێکدا جوڵەیەکی نائاسایی هەیە و بەردەوامە پاشان بڵاودەبێتەوە هەموو ئەو لایەی لەشی دەگرێتەوە دەشێ ماوەی چەند خولەکێ بۆ چەند کاژێرێ بخایەنێ.بەم حاڵەتە دەوترێ پەرکەمی جاکسۆنیەن ، دەشێ پاش تەواوبوونی نۆبەکە ئەو پەلەی فێکەی لێهاتووە سڕ ببێت و مێرولە بکات بەم بارەش دەوترێت تود پەلسی.

٢- هەستەوەری: هەستکردن بە مێرولە کردن لە ڕوخساردا یان لە پەلەکاندا دەشێ شێوازی بڵاوبونەوەکەی بەهمان شێوەی سەرەوە بێت.

٣- ڤێرسڤ: چاو بەهێزەوە لادەدات بۆ لاکەی تر واتە دەڕوانێتە لای بەرامبەر ئەم

حاڵەتە زۆرجار بەخێرایی دەبێتە جۆری یەکەم و نەخۆش دەبورێتەوە.

٤- ڤیژوەل: لەم جۆرەدا تاك هەست دەکات شت دێتە بەرچاوی وەکو تۆپی ڕوناکی.

٥- سایکۆمۆتۆر: ئەویەکان دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە مەزاج و بیرەوەری و دەرککردن و پێزانینی شتەکان.

هۆکاری پەرکەم:

١- پەرکەتنی سەر.

٢- بوونی وەرەم لە ناو کاسەی سەردا.

٣- هەوکردن: وەکو هەوکردنی پەردەی مێشك، هەوکردنی مێشك، نەخۆشی سفلس (فەرەنگی)، سیل (تەدەرن)، ئەیدز، کێمکردنی مێشك.

٤- خوێن بەربوونی مێشك یان خوێن بۆ نەچوون.

٥- دەرمان و مادە هۆشبەرەکان: وەکو خۆگرتنەوە لە ئەلکحول، ئەمفیتامین، فینۆسایەزین.

٦- زیندەچالاکی: دابەزینی ئاستی گلوکۆز، کالیسیۆم، سۆدیۆم.

٧- پەککەوتنی گورچیلە یان جگەر.

٨- زیان پێگەشتنی گەورە بە مێشك بەهۆی کەمی ئۆکسجینەوە.

٩- نەخۆشی دەردەگورگ یان سارکۆیدۆسز یان فرە ڕەقبوونی دەمارەکان.

١٠- تەمەن: لە منداڵ و کەسی بە ساڵاچوودا زیاترە وەك لە تەمەنەکانی تر.

١١- ڕەگەز: لە نێردا زیاترە وەك لە مێ.

١٢- بۆماوە: هەندێ حاڵەتی پەرکەم هەیە لە هەندێ خێزاندا زیاترە وەك لە خێزانەکانی تر. گەر باوان حاڵەتەکەیان هەبێت ئەگەری پەرکەم لە منداڵەکانیاندا زیاترە وەك لە منداڵانی تر بەڵام مەرج نیە بۆ بوون.

١٣- گەشکە: ئەو منداڵانەی گەشکەیان هەیە واتە لە کاتی بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەشدا گەشکەیان لێدێت ئەگەری پەرکەمیان لە ئاییندەدا زیاترە لەمنداڵانی تر.

١٤- نەزانراو: لە هەندێ حاڵەتدا هۆکارەکەی دیار نیە و نازانرێت تاك بۆ توشی

پەرکەم بووە.

ئەو هۆکارانەی کە هاندەرن بۆ فێلێهاتن:

١- بێخەوی لەبەر هەر هۆیەك بێت.

٢- فشاری سۆزداری بەهۆی کێشە و گرفتی کۆمەڵایەتی.

٣- شەکەت بونی جەستەیی و مێشکی.

٤- بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش (تا لێهاتن).

٥- تێکچونی زیندەچالاکی لەش.

٦- بەکارهێنانی هەندێ دەرمان .

٧- خواردنەوەی ئەلکحول یان لێگرتنەوەی.

٨- زۆر دانیشتن بە دیار روناکی پرتە پرت کەرەوە وەکو کۆمپیوتەر . تەلەفزیۆن بەتایبەتی هەندێ گۆرانی و کلیپ کە روناکیەکەی زۆر دەگۆرێت و چاو ماندوو دەکات.

٩- کاری ورد وەکو خوێندنەوە بۆ ماوەیەکی درێژ، رستن و چنین، دورمان کردن، پاککردنی ئەو خواردەمەنیانەی کە وردەکاری دەوێت وەکو برنج و نیسك.

١٠- هەندێ هۆکاری تر کە کەمتر دەبنە هۆی فێلێهاتن وەکو دەنگی بەرز، حەمامی گەرم، مۆسیقا بەتایبەتی گەر دەنگەکەی بەرز بێت و ریتمی خێرای هەبێت، خوێندنەوە.

دەستنیشانکردن:

دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشیە زۆر گرنگە پزیشك بە هەڵەدا نەچێت و پەلە نەکات لەوەی بەنەخۆش بڵێ تۆ پەرکەمت هەیە ، بۆیە پێویستە زانیاری تەواو لە نەخۆش و یاوەرەکەی وەربگیرێت و بەووردی مێژووی نەخۆشیەکە بزانرێت و بە ووردی وەسفی تەویەکەی بۆ بکرێت و هەر نیشانەیەك کە هاوشانە لەگەڵ تەویەکەدا و پرسیاری تەواوبکرێت لەمەر بوونی هەر گرفتێکی خێزانی یان کەسی پێش رووداني تەویەکە و شوێن و کاتی تەویەکان ، شین بونەوەی لێو یان بریندارکردنی زمان و لێو یان زیان گەیان بە خۆی لە کاتی بورانەوەکاندا، خۆتەرکردن ، بیرچونەوە وتێکەڵ کردن ، رەقبونی لەش یان شل بوونی ، جوڵەی پەلەکان و شێوازی ئەو

جوڵەیە، هەروەها دەتوانێت بۆ زیاتر دڵنیا بوون لە دەستنیشانکردنەکەی هێلکاری مێشك بۆ نەخۆش بکات .

لەهەندێ حاڵەتدا پێویست بە نەشەعەی کۆمپیوتەری (computerized tomography) دەکات

- گەر دوای تەمەنی ٢٠ ساڵی سەرهەڵبدات .
- سەرەرای بەکارهێنانی دەرمان فێلیهاتن هەر بەردەوام بێت یان خرا پتر بێت.
- ئەگەر هێلکاری مێشك وا نیشان بدات کە فێکە لە شوێنێکی دیاری کراوی مێشکدایە.
- لەهەر تەمەنێکدا کاتێك فێ نیشانەی دەماری دیاریکراوی هەبێت لەرووی کلینیکیەوە.

چارەسەر:

١- روونکردنەوەی سروشتی نەخۆشیەکە بۆ نەخۆش و خێزان.

٢- لەکاتی فێدا :

- تاك دوور بخەرەوە لە هەر شتێکی ترسناك وەکو ئاگر، ئامێری بریندارکەر، شەقام و رێویان.
- هەوڵ مەدە پەلی نەخۆش بگریت و نەیەلیت جوڵە بکات بەڵکو بیپارێزە لە زیان گەیاندن بەخۆی ، چونکە رەنگە بەو رێگریەی تۆ دەستی لە جێ بچێت.
- تاك بخەرە سەرلاو کەمێك بۆ پێشەوە نوشتاییتەوە.
- هەوڵ بدە رێرەوی هەناسەی کراوە بێت لەهەر شتێك کە رێگری کردبێت.
- هەوڵ مەدە بەزۆر دەمی نەخۆش بکەیتەوە و شتێك بخەیتە نێوان ددانەکانیەوە چونکە ئەمە کارێکە گرانە و زیانەکانی زیاترە ،زۆرجار لەو کاتەدا نەخۆش زمانی دەجوڵێنێ دەکەوێتە نێوان ددانیەوە دەبێتە هۆی بریندارى ، رەنگە هەندێ لە پەرتوکە زانستی کۆنەکان ئەم رێنماییەت بە پێچەوانە بدەنێ.
- گەر ئەویەکە پێنج خولەك زیاتری خایاند دەبێت داوای یارمەتی پزیشکی بکەیت.
- بەکارهێنانی ئۆکسجین بۆ رێگرتن لە شینبونەوە.

• واباشتره بە تەنیا خۆی نەشوات گەر بەتەنیا خۆی شۆرد واباشە حەمامەکە زۆر گەرم نەبێت و دەرگای حەمامەکە بەشێکی کەمی کراوە بێت یان بە ئاسانی بکرێتەوە وا باشترە دەرگاکە بۆ دیوی دەرەوە بکرێتەوە نەك بۆ ناوەوە چونکە گەر بورانەوە رووبدات ئاسانتر دەرگاکە دەکرێتەوە و کردنەوەی نابێتە هۆی برینداری نەخۆشەکە کە هەندێجار لەو دەرگایانەدا رووددات کە بۆ ناوەوە دەکرێنەوە.

• لێنەخورینی ئۆتۆمۆبیل لایەنی کەم بۆ ماوەی سالێك لە دوا ئەویەوەی فێ لێهاتنەوە.

• لێنەخورینی پاسکیل لایەنی کەم بۆ ماوەی شەش مانگ لە بەرواری دوا ئەویەی فێ لێهاتنەوە.

• مەلە نەکردن بە تەنیا لایەنی کەم بۆ ماوەی شەش مانگ لە بەرواری دوا ئەویەی فێ لێهاتنەوە.

٢- بەکارهێنانی دەرمان:

• لەسەرەتادا یەك جۆر دەرمان بەکاردەهێنرێت.

• لە ماوەی ٤-٦ هەفتەدا بڕەکەی زیاد دەکرێ بە پێی پێویست.

• وا باشە بڕی دەرمانەکە هێندە بێت لە کەمترین ئاستدا بێت بە مەرج ئەویەکان کۆنترۆڵ بکات.

• گەر ئەویەکانی فێ دووبارە دەبونەوە واباشە دەرمانەکە وورده وورده زیاد بکرێ تاکو دەگەیتە بەرزترین ئاستی رێپێدراو. یان تا کاریگەریە لابەلاییەکانی دەردەکەون.

• گەر هێشتا ئەویەکانی فێ دووبارە دەبونەوە هەوڵ بدە ئەو دەرمانە بگۆریت بە دەرمانێکی تر لە ماوەی ٢-٤ هەفتەدا بە کەمکردنەوەی دەرمانی یەکەم هێدی هێدی و زیاد کردنی دەرمانە نوێکە.

• گەر هەر سودی نەبوو دەرمانی دووەمیش بگۆرە بە دەرمانی سێیەم بەلام بە هەمان پرۆسەی پێشو.

• گەر پاش بەکارهێنانی سێ دەرمانی دژەپەرکەم ئەویەکانی فێ دووبارە

دەبونەوە دەبێت سستەمی دوو دەرمانی بەکاربهێنیت.

- ئەو دەرمانانەی بەکار دەهێنرێت بە پێی جۆری پەرکەم و تەمەن و کێشی نەخۆشەکە دەگۆرێت.
- گرنگترین ئەو دەرمانانەی بەکاردەهێنرێن بۆ چارەسەری پەرکەم وەکو کاربامازپین (تگریتۆل – کارباتۆل)، سۆدیۆم ڤالپرۆید (دیپاکین)، لامۆتریجین (لامۆ)، کلۆنازیپام (ریڤۆتریل).

وەڵامی هەندێ پرسیاری گرنگ کە نەخۆش یان کەسوکاری لە پزیشکی دەکەن:

١- ئایا پەرکەم رێگرە لە خوێندن؟

٢- نەخێر، ئەوانەی نەخۆشی پەرکەمیان هەیە دەتوانن لە خوێندندا بەردەوام بن بەمەرجێك چارەسەرەکەیان بە رێکوپێکی بەکاربهێنن.

٣- ئایا پەرکەم رێگرە لە کارکردن؟

ئەم پرسیارە ناتوانرێت بە بەڵێ یان بە نەخێر وەڵام بدرێتەوە بەڵکو دەبێ بزانین جۆری ئەو کارە چیە کە ئەو کەسە دەیەوێت بیکات پاشان دەتوانین بریار بدەین بەڵام بەشێوەیەکی گشتی بۆ زۆربەی کارەکانی ئەمرۆ پەرکەم رێگر نیە بەڵام هەندێ کار هەیە دەبێ بۆ ماوەیەکی دیاریکراو نەیکات و هەندێکی تر بۆ هەتا هەتایە ئەو کارانەش زۆرکەمن.

٤- ئایا رێگرە لە پێکهێنانی ژیانی هاوسەری؟

بەداخەوە هەندێ نەخۆش ئەم بۆ چوونەی لا دروست بووە سنوری بۆ ژیانی خۆی داناوە ،رەنگە هەندێجار لە لایەن کەسێکی ترەوە وا ئامۆژگاری کرابێ یان تێروانینەکانی کۆمەڵ وای لێکردبێ کە خۆی بەکەم بزانێ و لەو پرۆسەیەدا بەشداری نەکات.

لێرەدا دەمەوێ بڵێم نەخۆشی پەرکەم بەهیچ جۆرێ رێگر نیە لە پێکهێنانی ژیانی هاوسەری چونکە تاك بە بەکارهێنانی دەرمانەکان و چاودێری پزیشکی بورانەوەکانی نابێت گەر بورانەوەشی هەبێت کارێکی ئەوتۆ ناکاتە سەر ژیانی هاوسەری گەر هەردوو تاك لەمانای ژیان و لەمانای هاوسەری تێبگەن.

له ژیانی رۆژانه‌ماندا دیمه‌ها به‌لكو سه‌ده‌ها تاك ده‌بینین نه‌خۆشی په‌ركه‌میان هه‌یه‌و له‌ فه‌رمانگه‌كانی میریدا له‌هه‌موو ئاسته‌كاندا كار ده‌كه‌ن و زۆربه‌یان ژیانی هاوسه‌ریان پێكهێناوه و له‌بری منداڵێ چه‌ند منداڵێكیان هه‌یه و بوونی په‌ركه‌م نه‌یتوانیوه سنورێك بۆ خۆشه‌ویستی و شادی ئه‌و خێزانانه دابنێت.

٥- ئایا نه‌خۆشی په‌ركه‌م بۆماوه‌یه؟

وه‌لامی ئه‌م پرسیاره به به‌لێ و نه‌خێر نادرێته‌وه به‌لام ده‌توانین بلێین گه‌ر یه‌كێك له باوان په‌ركه‌می هه‌بێت ئه‌گه‌ری توشبونی منداڵه‌كه‌ی به په‌ركه‌م زیاتره له‌و منداڵانه‌ی له باوانێكی ئاسایی ده‌بن.

له‌باری ئاساییدا رێژه‌ی توشبوون نزیكه‌ی له ١٪ به‌لام گه‌ر یه‌كێك له باوان ئه‌م حاله‌ته‌ی هه‌بێت ئه‌گه‌ر بونی په‌ركه‌م له منداڵه‌كه‌یدا له ١٠٪ یه‌و گه‌ر هه‌ردوو باوان په‌ركه‌میان هه‌بێت ئه‌گه‌ره‌كه بۆ نزیكه‌ی دوو هێنده زیاد ده‌كات له ٢٠٪ - ٢٥٪.

٦- په‌یوه‌ندی هه‌یه له نێوان نه‌خۆشی په‌ركه‌م و نه‌خۆشیه ده‌رونیه‌كان؟

ره‌نگه هۆكاری سه‌ره‌كی نوسینی ئه‌م بابه‌ته له وه‌لامی ئه‌م پرسیاره‌دا خۆ ببینێته‌وه چونكه سه‌رجه‌م پزیشكه ده‌رونیه‌كان بروانامه‌كه‌یان له بواری نه‌خۆشیه ده‌رونی و ده‌ماریه‌كاندایه بۆیه زۆربه‌یان ماف به خۆیان ده‌ده‌ن نه‌خۆشی په‌ركه‌م ببینن و چاره‌سه‌ری بكه‌ن. نه‌ك ته‌نها پزیشكی ده‌رونی به‌لكو پزیشكی منداڵان و پزیشكی نه‌شته‌رگه‌ری ده‌مار و پزیشكی هه‌ناوی هه‌موویان نه‌خۆشی په‌ركه‌م چاره‌سه‌ر ده‌كه‌ن.

له لایه‌كی تره‌وه ئه‌وانه‌ی نه‌خۆشی په‌ركه‌میان هه‌یه برێكی زۆریان په‌شێوی ده‌رونیان هه‌یه به‌م جۆره‌ی خواره‌وه:

- نزیكه‌ی له ٥٠٪یان په‌شێوی خه‌مۆكیان هه‌یه.
- رێژه‌ی خۆكوشتن له نێوانیاندا به ٢٥ هێنده‌ی كه‌سانی تر زیاتره.
- گۆرانكاری له كه‌سایه‌تی.
- توندوتیژی به تایبه‌تی له‌وانه‌ی په‌ركه‌مه‌كه‌یان له به‌شی لاجانگی مێشكه یان له به‌شی پێشه‌وه‌ی مێشك.
- په‌یوه‌ندی له نێوان په‌ركه‌م و حاڵه‌تی شادی بووندا هه‌یه.(به پێی هنری فلۆر

که یەکەم کەس بوو باس لەم پەیوەندیە بکات)

- لای هەندێ هێشتا پەرکەم بە نەگیەك دادەنرێ و وا لە تاك دەکات لە رووی کۆمەڵایەتیەوە دورە پەرێز بێت و کار دەکاتە سەر توانای کۆمەڵایەتی.
- سنوردار بوونی کار و چالاکی و وا لە تاك دەکات پشت بە دەوروبەر ببەستێت کە زۆرجار کەسوکاری نەخۆش زیادە رەوی تێدا دەکەن.
- کاریگەری دەرمانەکان لەسەر نەخۆش بە تایبەتی گەر بە شێوەیەکی دروست بەکاری نەهێنێت.

بێگومان ئەمانەی سەرەوە مەرج نیە لە هەموو نەخۆشێکدا دەربکەوێت یان هەمووی لە نەخۆشێدا دەربکەوێت بەلام رێژەیەکی بەرچاویان گرفتیان هەیە کە پێویستی بە چاودێری دەبێت.

٧- ئایا مەترسی هەیە لەوەی بەتەنیا بچێتە دەرێ یان خۆی بشوات؟

ئەمە یەکێکە لەو گرفتانەی توشی نەخۆش دەبێت هەندێجار کەسوکاری هێندە خەم ساردن نەخۆشەکەیان توشی گرفت دەبێ، لە هەندێجاری تردا هێندە چالاکی نەخۆش سنوردار دەکەن کە هەست بە بێ توانایی خۆی بکات .

نەخۆش لەم کاتانەدا پێویستی بە چاودێری هەیە :

١- لە کاتی نەوبەکاندا.

٢- تا ماوەیەکی دیاریکراو پاش نەوبەکە.

٣- کاتێك بری دەرمانەکەی بۆ زیاد دەکرێ.

٤- کاتێك دەرمانەکەی بۆ دەگۆرن بە دەرمانێکی تر.

٥- کاتێك فشارێکی دەرونی یان کێشەیەکی کۆمەڵایەتی بەرەو رووی دەبێتەوە.

بەلام بە هیچ جۆری چاودێری بەردەوام و ژیانی پۆلیسیانەی ناوێ و تاك دەتوانێ بە خۆشی بژی بەتایبەتی گەر پزیشکێکی شارەزا چاودێری بکات و رێنمایی بداتێ.

٨- ئایا لەکاتی پەرکەمدا پۆشینی نەخۆش شتێکی باشە؟

لە هەندێ لە ناوچەکانی کوردستاندا وا باوە کە یەکێك توشی پەرکەم دەبێت دایدەپۆشن بە عەبایەکی رەش یان گەر لە بازاردا وای لێبێت جامانەیەك دەدەن

بەسەریدا هەندێجار ئاو دەکەن بە دەم وچاویدا (روخساریدا)، ئەم جۆرە کارانەو هاوشێوەی ئەمانە گەر هەبێت ،زۆر دوورن لە ڕاستی زانستی جگە لە زیان هیچ سودێکی بۆ ئەو کەسە نیە .بەڵکو وا پێویست دەکات ئەو کەسە لەمەترسی دوور بخرێتەوە و لە هەوایەکی کراوەدا دابنرێت نەك ڕێگەی هەناسەی لێبگیردرێت.

٩- هەندێ دەچن نەخۆش بەردەدەنەوە لە شوێنێکی بەرزەوە؟

ئەمیشیان جۆرێکی ترە لەو بۆچونە هەڵانەی لای خەڵکی هەیە سەبارەت بەم نەخۆشیە و دەشێ بەم کارە شوێنێکی نەخۆش بشکێنن.

١٠- دەرمانەکانی دژە پەرکەم ئالودەبوون دروست دەکەن؟

نەخێر پساش چاکبونەوە دەتوانیت دەرمانەکان ڕاگریت لەماوەیەکی دیاری کراودا لە ژێر چاودێری پزیشك.

١١- هەندێ لە مەلا و شێخەکان (بازرگانەکانی ئایین) هۆی ئەم حاڵەتە دەدەنە پاڵ جنۆکە؟

بەلێ ئەو کەسانە نەك تەنها ئەم نەخۆشیە بەڵکو زۆر شتی تریش دەدەنە پال جنۆکە بەمەستی تەکاندنی گیرفانە نەخۆشەکان . کەم نەخۆش هەیە پەرکەمی هەبێت و سەردانی یەکێك لەو بازرگانانەی نەکردبێ بە دڵنیاییەوە کەسیشیان چاك نەبونەتەوە لای ئەو کەسانە.

وا بزانم ئەو فەرمودەیەی لە بەشی یەکەی ئەم کتێبەدا باسمان کردووە وەڵامێکی گونجاوە بۆ ئەو کەسانەی هاوولاتیان فریوو دەدەن .

١٢- ئایا پەرکەم چاکبونەوەی هەیە؟

ئەمە یەکێکە لەو پرسیارانەی کە نەخۆش و کەسوکاری زۆرجار دەیکەن و بەداخەوە بۆ چوونێکی هەڵە هەیە لەمەر ئەوەی ئەم نەخۆشیە درێژخایەنەو چاکبونەوەی نیە و نەخۆش بۆ چەند ساڵێکی زۆر بەردەوام دەرمان دەخوات و زۆرجار سەردانی پزیشك ناکات و بەردەوام دەبێت لە دەرمان خواردن، ئەوەی دەبێت نەخۆش بیزانێت ئەگەری چاکبونەوە بە پێی هۆکاری پەرکەمەکە دەگۆرێت ، بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بلێین ئەوانەی بۆ ماوەی ١٨ -٢٤ مانگ ئەویەی فێیان بۆ نەیەتەوە لە ژێر چاودێری پزیشکدا دەتوانن پلەبەپلە دەرمانەکەیان ڕاگرن.

بەشی شانزەیەم:

توندوتیژی

خۆکوژی

توندوتیژی

Aggression

تێبینی : ئەم بابەتە لە گۆڤاری ئێمەدا بڵاوبۆتەوە بە هەندێ دەستکاریەوە لێرەدا نوسیمەوە ، شێوازی نوسینی رۆژنامەییم تێک نەداوە هەرچەندە لەم پەرتوکەدا بڵاودەبێتەوە وەك رێزلێنانێك لەو گۆڤارەو لە نوسینەکەی پێشووم.

دیاردەی توندوتیژی بۆتە سیمایەکی بەرچاوی کۆمەڵگەی نوێ و رۆژانە لە رێی هەواڵەکانەوە دیمەن یا هەواڵی توندوتیژی لەچەندەها ناوچەی جیهاندا بەرچاودەکەوێ و گوێ بیستی دەبین .

ئەمە ئەوانەی کەباس دەکرێن و کامێرای پەیامنێرەکان بەفریای دەکەون و هەواڵەکان دەیگەیەنن خۆ ئەوانەی کە باس ناکرێ ولە ژێر پەردەی دەستەلا تدا روودەدەن زۆر لەوە زیاترە که باس دەکرێ بەتایبەتی لەووڵاتانی جیهانی سێ دا.

دەتوانین پێناسەی توندوتیژی بکەین بەوەی کە ; بریتییەلەهەر رەفتارێك کەمەبەست پێی ئازار گەیاندن بێت بەبەرامبەر چ بەشێوەی جەستەیی یا دەروونی لە رێی کردار بێت یا گوفتار.

توندوتیژی دوو جۆری هەیە :

١- توندوتیژی کاریگەری (affective aggression): بەهۆی وورووژاندنی ترسناکی دەرەکی یا ناوەکی روودەدات و دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە کۆئەندامی دەماری خۆیی (ئۆتۆنۆمی) و پاشان دەبێتە گۆڕانکاری لە لێدانی دڵ و پەستانی خوێن و هەناسە ......هتد.

٢- توندوتیژی درندەیی (predatory aggression): ئەم جۆرە بەوە جیا دەکرێتەوە کەسەکە هەڵدەستێ بەدانانی پیلان و جێبەجێکردنی بۆ مەبەست و ئامانجێکی دیاریکراو و هەست بەکاریگەری توندوتیژیەکە ناکات واتەگۆڕانکاری سۆزداری تێدا روونادات و ئەم جۆرە کەسانە پێویستیان بەدابڕانی سۆزداری هەیە .

هۆکارەکانی توندوتیژی :

١- بە پێی تیۆری شیکار دەروونی (فرۆید)(Psychoanalytic Theory):

مـــرۆڤ لەناخیـــدا دوو غـــەریزە هەیـــە کـــۆنترۆڵی توندوتیـــژی دەکـــەن یەکـــەمیان بـــــەناوی ئـــــیرۆس(Eros) کەغـــــەریزەی بونیادنـــــان و بەخـــــشینە دووەمیـــــان ساناتۆســـــە(Thanatos) کەغـــــەریزەی لـــــەناوبردن و کاولکارییـــــە . هـــــەرکاتێ غـــەریزەی دووەم بەســـەر یەکەمـــدا زاڵ بێـــت ئـــەوا کەســـەکە هـــەوڵی کاولکارانـــەی دەبێـــــت و بـــــەپێی میکـــــانیزمی بـــــەرگری ناڕاســـــتە گـــــۆڕین (Defense Mechanism-Displacement) ئـــــەو کـــــردارە کاولکاریانـــــە لەناخیـــــەوە دەگوازێتەوە بۆدەرەوە هەوڵی تێکدان و نازاردانی دەوروبەر دەدات .

٢- بـــەپێی تیـــۆری فێربـــوونی کۆمەڵایـــەتی (Social Learning Theory): بـــە بۆچـــوونی ئـــەم تیـــۆرە تـــاك لـــە ئـــە نجامی ســـەیر کـــردن و چـــاودێری کردنـــی ڕەفتـــاری توندەوە فێری توندوتیژی دەبێت و پەیوەندی بە غەریزەوە نییە .

بۆســـەلماندنی بۆچوونەکانیـــشیان پـــشت بـــەو توێژینەوانـــە دەبەســـتن کـــە ئـــە نجام دراوە دەربـــارەی ســـەیرکردنی توندوتیـــژی (ڕاســـتەقینە یـــان فـــیلم کـــارتۆن) کـــە دەبێتـــە هـــۆی زیـــاد بـــوونی ڕەفتـــاری توندوتیـــژی لـــەو کەســـانەی ســـەیری ئـــەم جـــۆرە توندوتیژیانـــە دەکەن و هەوڵی دووبارە ولاسایی کردنەوەی دەدەن .

هـــەروەها تێبیـــنی کـــراوە ئەوانـــەی کـــە یارییـــە توندوتیـــژەکان دەکـــەن خـــاوەن بۆچـــون و هەســـتێکی توندـــدن و لـــە رووی کۆمەڵایەتییـــەوە کـــەمتر یارمـــەتی دەوروبـــەر دەدەن ، بۆیـــە دارشـــتنی بەرنامـــەکانی تەلـــەفزیۆن بەشـــێوەیەکی هۆشمەندانـــە کـــارێکی زۆرگرنگـــە گـــەر مەبەست لێی کەم کردنەوەی توندوتیژی بێت لای منداڵ و خێزان .

لێـــرەدا دەبـــێ تێبیـــنی ئـــەوە بکـــەین کـــە مێینـــە کـــەمتر حـــەز لـــە کـــاری توندـــدو تیـــژی دەکـــات و کـــەمتر لاســـایی ئـــەو ڕەفتارانـــە دەکاتـــەوە ، ڕەنگـــە هۆکەشـــی ئـــەوە بێـــت کـــە پاڵـــەوانانی توندوتیـــژی زۆربـــەیان نێرینـــەن هەرچـــەندە بـــەم دواییـــە لـــە هەنـــدێ فلیمـــدا پاڵەوانە توندوتیژەکان خا نمانن ! .

٣- هۆکاری کۆمەڵایەتی :

• رووخـــان (احبـــا گ) (Frustration): گـــەورەترین هانـــدەر بـــۆ کـــاری توندوتیـــژی بریتییـــە لـــە رووخـــان بەتایبـــەتی کـــە هەســـت بکـــەیت ئـــەو کـــارەی بەرامبـــەرت دەکرێـــت نایاســـایی و ناڕاســـتە و ســـتەمی تێدایـــە ، مـــەرج نییـــە هەمیـــشەو هـــەموو کاتێـــك رووخـــان ببێتـــە هـــۆی توندوتیـــژی بـــەڵکو هەنـــدێ جـــار دەبێتـــە حاڵـــەتی قبـــوڵکردنی واقیـــع هەنـــدێ جـــار وازهێنـــان لـــە کـــارو ئـــەمانی دڵـــسۆزی ،خـــەمۆکی و

بێ هیوابوون لەگۆڕانکاری باروودۆخ کە هەموو ئەمانە کاریگەری کۆمەڵایەتی کوشندەیان هەیە .

لێرەدا جێی خۆیەتی برێك بوەستین و بلێین ئەو هەموو توندوتیژییەی لەجیهانی سێ دا هەیە جگە لە دەستەڵاتدارە دا پلۆسینەرەکان کێ بەرپرسیارە لێی ؟ !

پەیدابوونی گروپی چەکدارو کوشتن و برین هەمووی بە هۆیی دەم بەستنی تاکەکانی کۆمەڵەوە نییە ؟

گەر بەڕاستی بدوێین ئەو ناعەدالەت و زوڵم و زۆرەی لەجیهانی سێ دا بەرامبەر هاوڵاتیان دەکرێت سەیر نییە گروپی وا توندی لێ بکەوێتەوە بەڵکو سەیر لەوەدایە ئەم گروپانە لە چاو دەستەڵاتدا میان رەون ! ؟

ئەو ئەشکە نجەو سزادانانەی لە بەندیخانەکانی ئەم وڵاتانەدا پیادە دەکرێ هەرگیز نامۆ نییە گروپی لەم جۆرەی لێ بکەوێتەوە ، هێشتا ژمارەی قوربانیانی دەست ئەم گروپانە لەقوربانیانی دەست حکومەت زۆر کەمترە «گەر بارو دۆخ بەم جۆرە بێ پێ دەچێ ئەم گروپانە لە توندو تیژیا بگەنە ئاستی حکومەت » "

ئەوەشمان بیر نەچێ هەندێ لەم گروپانە خۆیان پیاوی دەستەڵاتن و بە ناوی جیا جیاوە لە ژێر پەردەی ئۆپۆزسیۆن دا خەونە گڵاوەکانی دەستەڵاتداران جێ بە جێ دەکەن و ناوی بەرگری و ئازادی ناشرین دەکەن وەکو ئەوەی میری خۆی کەم بکوژێت لە ژێر ناوە جیا جیاکانی دەزگا دا پلۆسینەرەکانی دا پەنادەباتە بەر ئەم گروپانە بۆ زیاتر کوشتن و ناشرین کردنی سیمای جوانی بەرگری و ئازادی .

- ئازاردان : جەستەیی بێت یان دەروونی «هەندێ جار ئازار دانی دەروونی زۆر لە ئازار دانی جەستەیی کاریگەر ترو بە ئێش ترە ».
- رۆڵی ڕاگەیاندن بەتایبەتی ڕاگەیاندنی بینراو «تەلەفزیۆن و سەتەلایت » بە هەردووئاستەکەی (ناوخۆ و جیهانی) جونکە زیاتر کاریگەر ترە و بینەری زیاترە ڕەنگە لەنێوان نابینایانیشدا ("بەشێوەیەکی دوور لە بەرپرسیارێتی بگرە گێرە شێوێنانە بەرنامەکانیان پەخش دەکەن ،لە پیشاندانی دیمەنی توندوتیژی ڕاستەقینە و فیلمی ئەکشن.
- یارییە کۆمپیوتەرییەکان ئەو یارییانەی توندوتیژی تێدایە و هەندێ یاری بەرامبەر کوشتنی هەر کەسێك چەندەها خاڵت دەداتێ پاش تەواو بوونی

يارييەكــە منــداڵ شــانازى بــەوەوە دەكــات كەچــەندەها خــەڵكى كوشــتوە گواســتنەوەى ئەم هەستەش بۆ جيهانى واقيع و لاسايى كردنەوەى كاريگى زۆر زەحمەت نييە.

٤- ژينگە :

- پــيس بــوونى ژينگــە ؛ بەتايبــەتى لــە شــارە گەورەكانــدا دەبێتــە هــۆى زيــاتر توڕەيى و توندوتيژى وەك لەو ناوچانای كەخاوەن ژينگەيەكى خاوێنن .
- دەنگەدەنگ : دەنگى بەرزو ناخۆش زۆر جار دەبێتە هۆى توندوتيژى زياتر.
- قەرەباڵغى : هەمان كاريگەرى هەيە.
- كــەش و هــەواى گــەرم : بــەرز بوونــەوەى پلــەى گــەرما هــەتاكو پلەيــەكى ديــارى كــراو دەبێتــە هــۆى بێتاقــەتى وتــوڕەيى و توندوتيــژى كــە پاش ئــەو پلەيــە كاريگــەرى پێچەوانەى دەبێت .

٥- هەڵوێست و شوێن :

- لــەكاتى ئەنجامــدانى ئــەو يارييانــەى كێشمەكێــشەى تێدايــە وەكــو تــۆپى پــێ و بۆكسێن.
- ديمــەنى سێكــسى بــە پێى ديمەنەكــە دەگــۆڕێ گــەر تــەنها ديمــەنى كەســانى رووت بێــت ﴿بێپۆشــاك﴾ ئــەوە توندوتيــژى كــەم دەبێتــەوە ، ديمــەنى دووان لــەكاتى كــارى سێكــسى دا توندوتيــژى زيــاد دەكــات. لــەرێى ڕاگەياندنــەوە دەيــەها ، ســەدەها كــەناڵ هەيــە بەشــێوەيەكى بــەردەوام ديمــەنى سێكــسى جــۆراو جــۆر نيــشان دەدات ،هەنــدێ لەكەناڵــەكانى نــاوخۆش لــەم ڕووەوە كــەم تەرخــەم نــين و ئەســپى خۆيــان تــاو داوەو نــازانن بوكــۆێ مــل دەنــێن و لــەژێر دروشمــى هەرچــى لــە خۆرئــاواوە بێــت باشــە پێــشبركێ دەكــەن لــە وەرگرتنــى بابەتــەكان. لــەم دەقــەرەدا كــە بــوارى تێربــــوونى ســـێكس نييـــە ، خەفــەكردن زاڵـــە بەســـەر لاوان دا و ئـــە نجامى خەفــەكردنيش يــا داهێنانــە يــا لادان مــن بــەش بــەحاڵى خــۆم داهێنــان نــابينم لــەم دەقـــەرەدا و حـــەز ناكـــەم لەســـەر لادانـــەكانيش بـــدوێم (لەبـــەر خـــاترى لاووێرەكان ( ).
- ئــازار : بــوونى ئــازار بەهــەر هۆيــەك بێــت دەبێتــە توندوتيــژى و تــوڕەيى بەرامبــەر هۆكــارى ئازارەكــە هەنــدێ جــار بەرامبــەر ئــەو كەســانەش كــە هــيچ پەيوەنــديان بــە دروست بوونى ئازارەكەوە نييە .

٦- هۆكارى بايۆلۆجى :

أ- پەركــەم (Epilepsy) كەهەنــدێ جــار لــە كــاتى يــان پــاش پەركــەم لێهــاتن

کەسەکە برێك ڕەفتاری توندی دەبێت .

ب- ئاستی هۆرمۆنی ئەندرۆجین : هەندێ توێژینەوە باس لە پەیوەندی نێوان ئاستی بەرزی ئەم هۆرمۆنەو ڕەفتاری شەڕەنگێزانە دەکەن .

ج- خواردنەوەی مەی کە دەبێتە هۆی توندوتیژی لەڕێی کەم بوونەوەی ئاستی هەڵسەنگاندن و سەرهەڵدانی ڕەفتارو گوتاری نەشیاو .

د- بەکارهێنانی هەندێ دەرمان وەکو ئەمفیتامین و کۆکاین و فنسایکلدین .

ه- قۆناغی پێش سوری مانگانە لە ژناندا دەبێتە هۆی فشاری دەروونی و جەستەیی ، هەروەها ئەگەری توندوتیژی زیاتر دەکات .

و- بەشێوەیەکی گشتی توندوتیژی لە پیاواندا زیاترە وەك لەژنان بەتایبەتی لە تەمەنی نێوان (١٦-٢٥ ساڵی دا) .

٧- هۆکاری بۆماوە :

- بە پێی زیاتر لە توێژینەوەیەك توندوتیژی لە دووانەی یەك هێلکەدا زیاترە وەك لەدووانەی دوو هێلکە .
- لە هەندێ خێزاندا زیاترە وەك لە هەندێکی تر.
- ناتەواوی لە ژمارەی کرۆمۆسۆمەکاندا ﴿بۆنمونە نەخۆشی کلاین فلتەر سندرۆم (47XYY) بەوە جیا دەکرێتەوە کەسەکە خاوەنی (٢٢) جووت لەشە کرۆمۆسۆمە لەگەڵ یەك کرۆمۆسۆمی مێینە و دووکرۆمۆسۆمی نێرینە ﴾ کەسەکە بالای بەرزە، ئاستی ژیری نزمە، زیپکەی هەیە ، خاوەنی ڕەفتاری شەڕەنگێزانەیە .

هەندێ سەرژمێری جیهانی سەبارەت بە توندوتیژی :

ساڵانە لە ئەمەریکا زیاترلە(١,٥)ملیۆن تاوانی توندوتیژی لەکوشتن و فڕاندن و دزی کردن و شەڕ کردن تۆماردەکرێت . زیاتر لە (٩٠,٠٠٠)حاڵەتی فڕاندنی مێینە تۆماردەکرێت کە ئەمە تەنها (١٥٪)حاڵەتەکانن ئەوانی تر تۆمارناکرێن لەبەرهۆیەك یا هۆیەکی تر ﴿کەزیاتر پەیوەندی بەسوك تەماشا کردنی قوربانییەکەوە هەیە لەلایەن دەزگاکانی پۆلیس و کارمەندانی نەخۆشخانە و ئەندامانی خێزان و هاوڕێیانی قوربانییەکە ﴾ .

بەشێوەیەکی بەردەوام نزیکەی (١٨ ملیۆن) ئەمەریکی دەناڵێنن بەهۆی بوونی

فشاره دەروونییەکانی پەیوەندی دار بەتاوان .

لەسـالّی (١٩٩٥) پـۆلیس لەبـەریتانیا و ویلـزدا زیـاتر لـە (٥ ملیـۆن) حاڵـەتی تاوانی تۆمارکردووە .

لـەماوەی شـەڕی هەشـت سـاڵەی (عێـراق –ئێرانـدا) ژمـارەی کـوژراو وبریندارو بێسـەروشوێنەکان بـە زیـاتر لـە (١ملیـۆن) هـاولاتی مەزەنـەدەکرێت. لەماوەیـەکی کورتـدا لـە (١٦-٣-١٩٨٨) دا لەهەڵەبجـە زیـاتر لـە (٥,٠٠٠) هـاولاتی کـوژران و نزیکـەی (١٠,٠٠٠) ی تـریش بریندـداربوون، لـە سـاڵی ٢٠٠٣ تـاکو ئێسـتا ژمـارەی قوربانیانی ناوەڕاست و باشوری عێراق خوا نەبێ کەس نازانێ.

چۆن پێشبینی توندوتیژی بکەین :

هەرچـەندە زۆر زەحمەتـە پێـشبینی ئـەوە بکـەیت چ کەسـێك توندوتیـژ دەردەچـێت و ئەگـەری زیـان گەیانـدنی بـەخۆیی و دەوروبـەری تـا چ رادەیەکـە بـەڵام هەنـدێ سـیما هەن دەتوانن تارادەیەك ئەو ئەگەرە ڕۆشن بکەن ، گرنگترینیان بریتییە لە :

- بوونی قوربانی (تاکەکە خۆی بەستەم نیکراو بزانێت).
- بوونی نەخشەو پیلان بۆ زیان گەیاندن.
- بوونی چەك و تەقەمەنی بەبێ هۆیەکی پێویست.
- پێشترەفتاری توندوتیژی نواندبێت.
- ئارەزوو کردن بەتەماشا کردنی توندوتیژی و چێژ وەرگرتن لێی.
- لاوازی لایەنی سۆزداری و کۆمەلایەتی.
- ڕق لێبونەوە لە دەسەلات.
- بە منداڵی خراپ ڕەفتاری لەگەڵدا کرابێت و سزا درابێت.
- نەمانی گەرم و گوری لە پەیوەندییەکانی خێزاندا.
- لەدەستدانی دایك یا باوك لەتەمەنی منداڵیدا.
- بەکارهێنانی توندوتیژی بەرامبەر گیانداران.
- لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل بەخێرایی و بەشێوەیەکی هەڵەشە.

چارەسەر :

١- دروستکردنی ژینگەیەکی ئارام لە ماڵ و قوتابخانە و فەرمانگە و هتد....

٢- ڕۆڵـی دەسـتەلات : پێویـستە زیـاتر دیموکراسـییانە بێـت و بـواری ڕادەربـڕین

بداتــــە تاكــــەكانی كۆمـــــەڵ و بەشـــێوەیەكی واقیعیانــــە مامەڵــــە لەگـــەڵ كێـــشەكاندا بكات و بایەخی تایبەت بداتە منداڵ و لاوان و هاندانی بەهرەكانیان .

٣- خۆیـــەتاڵ كردنـــەوە (Catharsis) ؛ ڕێگــــە بــــدرێت ئــــەو ئــــارەزووە توندوتیژییـــەی لــــە تاكـــدا هەیــــە بەشـــێوەیەكی تـــر دەری ببڕێــــت كـــــە زیـــــانی نـــەبێت , واتــــە لەبوارێكـــەوە بـــۆ بـــوارێكی تـــر . دەبـــێ ئـــەوەش بـــزانین كـــە هەنـــدێجار خۆیـــەتاڵ كردنەوە دەبێتە هۆی توندوتیژی زیاتر .

٤- هانــــدان بـــەوەی بەرامبـــەر بـــەوازهێنانی لـــــە هـــــەر ڕەفتـــارێكی توندوتیـــژ هەنـــدێ دەســـــكەوتی بــــدەیتێ یــــان بەرامبەرجێبـــــە جێكردنی هـــــەر ڕەفتـــــارێكی خواســـــتراو بەخششێكی بدەیتێ.

٥- ســــزادان (punishment) ؛ بەســـزا دانــــی كەســــی توندوتیـــژ بەشـــێوەیەك لــــە شــــێوەكان (بەنـــد كـــردن ,بێبـــەش كردنـــی لـــەخواردن , لەشـــتێك كـــە پێویـــستی پێــی بێت).

٦- هەســـت كـــردن بـــەئازاری بەرامبـــەر لـــە كـــاتی توندوتیـــژی دا، تـــاك هەســـت بـــەئازاری قوربانییەكــــەی ئاكــــات بـــــەلام گـــــەر دواتـــــر دیمەنـــەكانی نیـــشان بــــدرێت ڕەنگـــە هەست بەئازارەكانیان بكات و لە ئایندەدا كەمتر توندبێ .

٧- بـــەكارهێنانی دەرمـــــان كـــــە زیـــــاتر لـــــە جۆرێـــك بـــەكاردەهێنرێت و هەریەكـــەیان بـــەبڕو شێوەی دیاری كراو.

٨- ڕۆڵــــی ڕاگەیانـــــدن ؛ ڕاگەیانــــدن ڕۆڵـــــی بەرچـــــاوی هەیـــــە لـــــە پـــــەروەردەكردن و پێگەیانـــــدنی تاكـــــەكانی كۆمـــــەڵ ، لـــــەرۆژگارێكی وەك ئـــــەمڕۆدا ڕۆڵـــــی لـــــە جـــــاران زیـــــاترە چـــونكە مـــاوەی ئـــەو كاتانـــەی هـــەر یـــەك لـــە ئێمـــە لەبـــەردەم شاشـــەی تەلـــەفزیۆن دا بەســــەری دەبـــــەین چــــەند هێنــــدەی ئــــەو كاتانەیـــــە كـــــە لەگـــــەڵ ئەندامانی خێزاندا بەسەری دەبەین .

بۆیــــە بــــوونی ڕاگەیانــــدنێكی بــــەرپرس و خــــەم خــــۆر كــــارێكی زۆر گرنگــــە بۆكەمكردنەوەی توندوتیژی و پێگەیاندنی كۆمەڵە تاكێكی رۆشنبیرو ئاشتی خواز.

خۆکوژی

(Suicide)

مێژووی ئەم دیاردەیە :

خۆکوشتن لوتکەی تراجیدیای مرۆڤایەتی. بەدرێژایی مێژووی مرۆڤایەتی ڕەگی داکوتیوە لەلای هۆزە هندییەکانی ئەمەریکای باکور جێی شانازییە خزمەتکارو دیلەکان خۆیان بکوژن پاش مردنی سەرۆکەکەیان. هەروەها لە ئەمەریکای ناوەڕاست پاش مردنی سەرۆك خێل وا پێویست دەکات خێزان وخزم و هاوڕێیانی سەرۆك خۆیان بکوژن. ئەم شێوازی خۆکوشتنە لای هەندێ هۆزی هیندستانیش باوبووە تاکو سالی (١٩٤٠)پاش مردنی پیاو ژنەکەی وەکو وەفایەك لەکاتی مەراسیمی بەخاك سپاردندا خۆی دەکوشت.

لەیا پان دا خۆکوشتنی (هامیکازی) باوە کەتاك لە پێناوی ڕزگاركردنی ژیانی خەلکیدا خۆی بەخت دەکات بۆنمونە لە ئابی (١٩٤٥) داوای خۆبەخشیان کرد بۆ سواربونی بۆمبی گەورە (تۆرپید) بۆ لەناوبردنی کەشتی و ژێر دەریاییەکانی دوژمنان ژمارەی خۆبەخشەکان گەیشتە (١٢٢٨)خۆبەخش وتوانیان (٢٨)کەشتی ئەمەریکی نوقم بکەن و زیان بە (٢٨٠)کەشتی تر بگەیەنن .

جۆرێکی تر لە خۆکوشتن بریتییە لە خۆکوشتنی بیرەوەریانە کەمێژوەکەی دەگەڕێتەوە بۆئەفسانەی (ساموری)کەبەدرێژایی تەمەنی لە پالْ درەختێکدا دەژیا پاش ووشك بوونی درەختەکە بڕیاریدا خۆی بکوژێت تاکو گیانی لەگەلْ درەختەکەدا یەك بگرێ و پێکەوە بژین هەمان جۆری خۆکوشتن لە هەندێ لە هۆزەکانی ئەسکیمۆدا هەیە ئەویش بە خواردنی خۆلی سەر گۆڕی مردووەکە تاکو دەمرن بەنیازی یەکگرتن .

ڕەفتاری خۆکوشتن دەکرێت بە پێنج ئاست :

١- بیری خۆکوشتن : تاك بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ بیرلەوەدەکاتەوە کە خۆی بکوژێت بەلام ڕەفتاری خۆکوشتنی نییە.

٢- هەڕەشە کردن بەخۆکوشتن : لەڕێی قسەکردن یان نوسینەوە هەڕەشەی خۆکوشتن دەکات بەلام بەکردەوە هیچ ناکات.

٣- ڕەفتاری خۆکوژی: هەڵدەستێت بەهەندێ ڕەفتار دڵنیایە نابێتە هۆی مردن وەکو خواردنی بڕێك دەرمان کە زیاترە لەبڕی چارەسەر بەڵام ئاگاتە ئاستی خۆکوشتن.

٤- هەوڵی خۆکوشتن : زیان بەخۆی دەگەیەنێت دەشێ ببێتە هۆی برینی بچوك یان گەورە. وەکو بریندارکردنی چەند شوێنێکی خۆی .

٥- خۆکوشتنی تەواوەتی : کەسەکە بەتەواوی کۆتایی بەژیانی خۆی دێنێت بەهەر ڕێگەیەك بێت سوتان , دەرمان خواردن .

گەمەی خۆکوشتن : هەڵدەستێت بەخواردنی بڕێك دەرمان کەدەگاتە ئاستی بکوژی بەڵام دڵنیایە یەکێك فریای دەکەوێ پێش ئەوەی بمرێ گەر فریای نەکەون دەبێتە هۆی مردن.

خۆکوشتنی درێژ خایەن : بریتییە لە خۆکوشتن لەڕێی بەکارهێنانی مەی و جگەرە کێشان و ئالوودەبوون بە بەکارهێنانی دەرمان.....

خۆکوشتنی بەکۆمەڵ : لەم حاڵەتەدا کۆمەڵە کەسێك پێکەوە هەڵدەستن بەخۆکوشتن وەکو ئەو تایەفە ئۆغەندییەی لەسەر مەزهەبی کاسۆلیك بوون لەڕێی قەشە (جۆزێف کیبۆتیرە) وایان دەزانی لەبەرواری (١٩٩٩/١٢/٣١) قیامەت هەڵئەسێ وا پێویست دەکات خۆیان ئامادە بکەن بۆبەهەشت . لەمارسی (٢٠٠٠) دا هەمان گروپ (٥٣٠)لاشەیان لەیەکێك لەکەنیسەکانی (کانو نجو)دۆزرایەوە و پاشان گۆڕی بەکۆمەڵی تر دۆزرایەوە تاکو ژمارەیان گەیشتە زیاتر لە (١٠٠٠)خۆکوژ.

لەساڵی (١٩٧٨)دا شوێنی کەوتوانی (جیم جونز) (٩١٨)کەسیان خۆیان کوشت بە مادەی سیانید .

هۆکارە ترسناکەکانی خۆکوشتن:

بێگومان ئەگەری خۆکوشتن لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازی هەیە و کۆمەڵێك هۆکار هەن ئەگەری ئەم ترسناکییە زیاد یان کەم دەکەن ,گرنگترینیان بریتییەلە :

١- ڕەگەز: هەوڵی خۆکوشتن لەمێینەدا زیاترە وەك لە نێرینە بەڕێژەی سێ هێندە, خۆکوشتنی تەواوەتی لە نێرینەدا زیاترە وەك لە مێینە بەڕێژەی چوار هێندە.

٢- تەمەن : لەهەموو تەمەنێکدا ڕوودەدات, هەرزەکاری و سەرەتای لاوێتی

ترسناکترین قۆناغن، هەروەها لەدوای تەمەنی(٦٥ساڵی) ئەگەری خۆکوشتن زۆر زیاد دەکات بەتایبەتی لەو پیرانەی کەبەتەنیا دەژین ونەخۆشی درێژخایەنیان هەیەو لەڕابردووی خۆیان ڕازی نین و ئومێدیان بە ئایندە نەماوە. هیچ تەمەنێك لەدیاردەی خۆکوشتن بەدەرنییە بۆ نمونە لەساڵی (١٩٨٥)لەوولاتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا (٢٧٨منداڵ) لەنێوان تەمەنی (٥ - ١٤ساڵی)خۆیان کوشتوە.

٢- ئایین: گومانی تێدا نییە سەرجەم ئایینەکان پەیامی ژیانیان پێیەو دژی خۆکوشتنن بە پێی ئایینی هندۆسییەکان ئەوەی دەمرێ تەنها لاشەیە، گیان نامرێ.

لەتەوراتدا باس لەوە دەکات کەخواوەند مرۆڤی ئازاد کردوە بۆهەڵبژاردن لەنێوان خواردنی بەری درەختی ئەمری و بەری درەختی زانیاری بۆ زانینی چاکە وخراپە لەگەڵیدا مردن و بەرپرسیارێتی مرۆڤیش زانیاری هەڵبژارد.

لەمەسیحیەتدا باس لەوە دەکات کە هەڵبژاردنی ئەم درەختە هەرەمەکی نەبووە، بەڵکو زەروریەتێکی مەوزوعیە چونکە مرۆڤ پێویستی بەئازادییەو ئازادیش ئەگەری گوناە کردن دروست دەکات وگوناە کردنیش بنەمایە بۆ مردن بۆیە دەبێ مرۆڤ کار بکات بۆلەناو بردنی گوناهەکانی لەڕێی لەناوبردنی مردنەوە.

لەئیسلامدا باس لەحەتمیەتی مردن دەکات و هەموو نەفسێ دەبێ بمرێ هەموو مردنێ بەفرمانی خواوەندە و خۆکوشتنیش گوناهێکی گەورەیە .لە قورئاندا لە سورەتی (النساءئایەتی ژمارە ٢٩) ولاتقتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحيما) واتە خۆتان مەکوژن خوا بە بەزەییە بەرامبەرتان.

بە پێی ئەو سەرژمێریانەی کە دورکایم تۆماری کردوون ڕێژەی خۆکوشتن لە کاسۆلیك دا کەمترە وەك لە پرۆتستانت بۆنمونە: ڕێژەی خۆکوشتن لە ئیتالیادا (١,٧کەس)، لەئێرلەندا (٢,٣کەس) لەئیسپانیا (٩,٥کەس) بۆ هەر(١٠٠,٠٠٠کەس) لەم وولاتانەدا مەزهەبی کاسۆلیك باڵا دەستە و لە سوید ڕێژەی خۆکوشتن (١٧,٨کەس)، لە فەرەنسا (١٥,٨کەس) لە دانیمارك (٢٣,٢کەس) بۆهەر (١٠٠,٠٠٠کەس) لەم وولاتانەدا مەزهەبی پرۆتستانت باڵا دەستە هۆی ئەمەش دەگەڕێنێتەوە بۆ ئەوەی مەزهەبی پرۆتستانت ئازادیەکی زیاتر ڕێگە بە ئازادی

تـــاك و فكـــر دەدات. هەنـــديكى تـــر هۆكارەكـــەى دەگەرێنێتـــەوە بـــۆ بـــوونى حاڵـــەتى دانپێـــدانانى گونـــاە كـــردن لاى كاسـۆليك كـــەوا لـــەتاك دەكـــات ئارادەيـــەكى كـــەمتر هەســت بـــە گونـــاە بكـــات . ئـــەوەش تێبـــينى دەكـــرێ لـــەنێوان بروادارانـــدا كـــەمترە وەك لـــە بـــێ بروايان.

١- بـاری خێزانـــی : لـــەتاكى رەبەنـــدا زيـــاترە وەك لـــە خـــاوەن خێـــزان بـــەدوو هێنـــدە و لەژن و پياوى تەلاق دراودا زياترە وەك لە رەبەن.

٢- وەرزى ســـاڵ : زۆربـــەى حالاتـــەكانى خۆكوشـــتن لـــەوەرزى بـــەهاردا روودەدەن، لەلايـــەكى تـــرەوە نـــەبوونى تيـــشكى خۆردەبێتـــە هـــۆى خـــەمۆكى و ئەگـــەرى زيـــاترى خۆكوشـــتن بۆيـــە لەناوچـــە تاريكـــەكان كـــە زســـتانيان درێـــژە وەكـــو وولاتـــانى سكەندەنافياو بەشێك لە ئەلاسكا رێژەى خۆكوشتن زياترە .

٣- كۆمەڵايـــەتى و ئـــابوورى: لەهەنـــدێ كۆمەڵگـــەدا(وەكـــو ياپـــان) خۆكوشـــتن بـــەجۆرێك لـــە ئازايـــەتى دادەنرێـــت بـــۆ چارەســـەركردنى هەنـــدێ كێـــشە، لـــەكاتى هەڵكـــشان و داكـــشانى ئابووريـــدا رێـــژەى خۆكوشـــتن زۆرتـــر دەبـــێو ئـــەوەى جێـــى ســـەر ســـورمانە ســـەرمايە ى زۆر و خـــۆش گـــوزەرانى بـــالا كاريگـــەرى پێـــچەوانەى هەيـــە وەكـــو هـــەژارى و كـــەم دەرامـــەتى لـــێ دێـــت، بـــە پێى هەنـــدێ توێژينـــەوە رێـــژەى بـــەرز بونـــەوەى خۆكوشـــتن لـــە ســـويد دەگەرێننـــەوە بۆگـــەلێ هۆكـــار يـــەكێ لەوانـــە خـــۆش گـــوزەرانى و رەفاهييەتـــە كـــە بەهۆيـــەوە تـــاك هەســـت بەبێـــتاقى دەكـــات و بێزاردەبـــێ لـــەژيانێكى رێكوپێـــك و شـــادمان (خۆكوشـــتنى بێـــزارى) . دوركـــايم دەڵـــێ: هـــەر كـــاتێ ياســـاكانى وولات ئـــاوەكى بـــوون و هـــاوولاتى نەيـــدەزانى لەئاينـــدەدا چـــى روودەدات دەدات ئەگەرى زيان گەياندن بەخۆ زۆر دەبێ.

٤- بـــارى سياســـى : ســـستەمى وولات گـــەر دكتاتۆريانـــە بـــێ و ســـتەم لـــەهاوولاتيان بكـــات وا لەتاكـــەكان بكـــات توشـــى بـــێ ئومێـــدى بـــبن وئاســـۆى ئاينـــدەيان لاروون نـــەبێت و نيـــشتمان بـــە بەنديخانەيـــەكى گـــەورە ببيـــنن و رێـــى رادەربـــرينى ئازاديـــان نـــەداتێ بێگومـــان گـــروپ و كۆمـــەڵى جيـــا جيـــا پەيـــدا دەبـــن تاكـــەكان بـــەئاقاريكى تـــردا دەبـــەن و چـــەمكى مـــردن و خۆكوشـــتنى لا ئاســـان دەكـــەن لـــە ژێـــر كۆمـــەڵێ نـــاوى رازاوەدا پـــەيمانى گـــەورە وچـــەوريان دەدەنـــێ وبەرامبـــەر دۆزەخـــى مـــيرى بەهەشـــتيان بۆ ساز دەدەن چ لەم دنيا يان لەودنيا !!

٥- جـــۆرى پيـــشە : هـــەموو جـــۆرە پيـــشەيەك برێـــك ترســـناكى هەيـــە و بـــێ كـــارى لـــە هـــەمووى خـــراپترە وتێبـــينى كـــراوە رێـــژەى خۆكوشـــتن لـــەنێوان خـــاوەن پيـــشە

بەرزەکانــــــدا کەبەرپرســــیاریێتیان گـــــەورەترە و تایبە تمەنـــــدی کارەکـــــەیان وادەخـــوازێ شـــێوازێکی تایبـــەتیان هـــەبێ لەژیانـــدا ئەگـــەری خۆکوشـــتنیان زیـــاترە لـــە خـــەڵکانی تـــر بـــۆ نمونـــە لـــە پزیـــشکانی ڤێتێرنـــەری و ددانـــدا زیـــاترە وەك لە پیشەکانی تر پاشان دەرمانسازو....

٦- نەخۆشـــییە دەروونییـــەکان : گومـــانی تێـــدا نییـــە کـــە پەیوەندییـــەکی ئاشـــکرا هەیـــە لەنێوان نەخۆشییە دەروونییەکان و خۆکوشتندا :

- خـــەمۆکی : لـــە (٣٠٪ -٧٠٪)خۆکوشـــتنەکان پەیوەنـــدی هەیـــە بـــە خەمۆکییـــەوەو ســـەرەتای چـــاکبوونەوە بـــە قۆنـــاغێکی ترســـناك دادەنرێـــت بۆیـــە دەبـــێ زۆر ووریـــا بین لەکاتی چارەسەردا زانیاری تەواو بە کەس و کاری نەخۆشەکە بڵێین.
- ســـکیتزۆفرینیا : لـــەماوەی (١٠ســـاڵی) یەکـــەمی نەخۆشـــییەکەدا نزیکـــەی (١٠٪) یـــان هەوڵی خۆکوشتن دەدات و لە نێوان ئەمانیشدا (٧٥٪) رەبەنن.
- دڵەڕاوکێ : بەنزیکەی (٢٠٪)ی هەوڵە سەرنەکەوتووەکانی خۆکوشتن دادەنرێت.
- ئـــەو کەســـانەی خـــاوەن کەســـایەتییەکی دژە کۆمـــەڵن (٥٪) یـــان هـــەوڵی خۆکوشـــتن دەدەن.
- ئەوانـــەی لەســـەر مـــەی خواردنـــەوە راهـــاتوون (١٥٪) هـــەوڵی خۆکوشـــتن دەدەن. لە(٨٠٪)ئەمانەش نێرینەن.

ســـاڵانە لەوولاتـــە یـــەکگرتووەکانی ئەمـــەریکا نزیکـــەی (٣٠٠,٠٠٠کـــەس) دەمـــرن بەهۆی خۆکوشتنەوە واتە هەر(٢٠خولەك) یەکێك خۆی دەکوژێ.

هۆی خۆکوشتن:

١- هۆکاری کۆمەڵایەتی: بە پێی دورکایم ئەوکەسانە دەکات بە سێ کۆمەڵەوە

- خۆکوشـــتنی خۆویـــستن (ئـــەنانی) : ئـــەو کەســـانەن کە پەیوەنـــدیان بـــە کۆمەڵـــەوە لاوازە و ســـەر بـــەهیچ کۆمـــەڵێك نـــین بۆیـــە ریـــژەی خۆکوشـــتن لـــەنێوان کەســـانی رەبەنـــدا زیـــاترە وەك لـــە خێزانـــدار و لـــە لادێ دا کـــەمترە وەك لـــە شـــار، خێزانی خاوەن منداڵ پارێزراوترە وەك لە خێزانی بێ منداڵ.
- خۆکوشـــتنی خـــۆ بـــەختکردن : ئـــەو کەســـانەن کـــە پەیوەنـــدیان بـــە کۆمەڵـــەوە زۆر تونـــدەو ئامـــادەن لـــە پێنـــاوی خەڵکیـــدا یـــان لـــە پێناوی ســـەرکەوتنی بۆچـــونەکانیان خۆیـــان بـــەخت بکـــەن وەکـــو جـــەنگاوەرەکانی یا پـــان کاتێـــك دژی ئەمـــەریکا دەجـــەنگان و لەمیـــژووی ئازەشـــدا گروپـــی (حمـــاس و جیهـــاد) ســـەر بەهـــەمان کۆمەڵن.

• خۆکوشتنی گێرە شوێنی : ئەو کەسانەن کە پەیوەندییان جێگیر نییە وناتوانن لە کاتی گۆڕانکارییەکاندا خۆیان بگونجێنن خێرا وورە بەردەدەن و دەشێ خۆیان بکوژن.

لەکۆمەڵگەی کوردیدا بەهۆی ئەو نائومێدییەی توشی تاك دەبێ بەتایبەتی مێینە لەهەڵبژاردنی هاوسەری ژیانییدا زۆرجارلەلایەن کەس و کارەوە بەزۆر بەشوو دەدرێت یان دەدرێت بەیێ کە خۆشی ناوێ یسان لەتەمەندا بەباوك یا باپیری کچە دەشێ وا لە مێینە دەکات پەنا بباتە بەر خۆکوشتن بەهەر ڕێگەیەك بێت ،ئەمە لەلایەکەوە بەکارەساتێکی گەورە دەژمێری بۆتاك و خێزان و کۆمەڵگە بەڵام لەلایەکی ترەوە عەشقی ئافرەتی کورد بۆ ژیان و دڵسۆزی بۆخۆشەویستەکەی نیشان دەدات.بێگومان ئەمە هاندانێك نییە بۆ خۆکوشتن بەڵکو خوێندنەوەیەکی ترە بۆ خۆکوژی.

٢- هۆکاری دەروونی : بەپێی فرۆید لەناخی تاکدا دوو غەریزە هەیە یەکەمیان غەریزەی بونیاد نانە پێی دەڵێن (ئیرۆس) دووەمیان غەریزەی لەناو بردنەو پێی دەڵێن (ساناتۆس) هەر کاتێ دووەمیان زاڵ بێت بەسەر ڕەفتاری تاکدا ئەو کەسە ڕەفتاری گێرە شوێنانەی دەبێ و لە هەندێ حاڵەتدا تاك لەبری ئەوەی توندوتیژییەکەی ئاڕاستەی دەرەوە بکات ئاڕاستەی ناخی خۆی دەکات و زیان بەخۆی دەگەیەنێت. ئەوەی ئاماژەی ووتنە فرۆید لەژیانی خۆییدا تەنها یەك حاڵەتی خۆکوشتنی وەسف کردوە.

٣- هۆکاری بایۆلۆجی :

• کەمی ئاستی پێنج هایدرۆکسی ئیندۆل ئەمینۆ ئەسید لە کۆی (١٦) لێکۆڵینەوە (١١) یان ئاماژە بەوە دەکەن کە پەیوەندییەکی ڕاستەوانە هەیە لەنێوان کەمی ئاستی ئەم مادەیەو ڕەفتاری خۆکوژیدا.
• بۆماوە : خۆکوشتن لەنێوان هەندێ خێزاندا زیاترە وەك لە هەندێکی تر ،هەروەها لەدووانەی یەك هێلکەدا زیاترە وەك لە دووانەی دووهێلکە بەرێژەی شەش هێندە.

پەیوەندی نێوان جگەرەکێشان وخۆکوشتن چییە؟

بە پێی توێژینەوەیەك لە گۆڤاری ئەمەریکی بۆ نەخۆشییە دەروونییەکان لە (

نیسانی ۲۰۰۲)دا لاپەرە (۷۷۲-۷۷۹) دا بڵاوکراوەتەوە, لەسەر (۳۴۷نەخۆش)کراوە, (۱۷۵) یان نەخۆشی خەمۆکیان هەبووە, (۱۲۷) یان نەخۆشی سکیتزۆفرینیا, (٤٥) نەخۆشی تر.

تێبینی کراوە کەسانی جگەرە کێش زیاتر بیری خۆکوژی وەهەوڵی خۆکوشتنیان هەیە وەك لە کەسانی جگەرە نەکێش هەروەها ڕێژەی توندوتیژی لەنێوان جگەرە کێشاندا زیاترە.

ڕێگاکانی خۆکوشتن :

لەنێردا ....

خنکاندن ....٪۳۸

ژەهراوی بوون بەبەکارهێنانی دەرمان..........................٪۲۵

خۆفڕەدان(هەڵدان) لەشوێنی بەرزەوە..........................٪۱۳

ژەهراوی بوون بەمادەی یەکانە ئۆکسیدی کاربۆن..........................٪۹

لەمێینەدا.........

ژەهراوی بوون بەبەکارهێنانی دەرمان..........................٪٤۲

خۆخنکاندن..........................٪۲۲

خۆفڕەدان لەشوێنی بەرزەوە..........................٪۱۳

خۆفڕەدانە ئاو ئاو..........................٪۸

وەك دەبینین ئەو ڕێگایانەی کە توندترە لەلایەن نێرینەوە زیاتر بەکار دێت .بەلام لە کۆمەڵگەی خۆماندا مێینە زیاتر پەنادەباتە بەرخۆسوتاندن کە هۆی سەرەکی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئاسانی دەست کەوتنی ئەوت زۆر جار هۆیەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی کێشەی کۆمەڵایەتی. ئەوەشمان بیر نەچێ کە خۆسوتاندن مەرج نییە زۆرینەی حاڵەتەکان بێت چونکە بەکارهێنانی دەرمانیش ڕێژەیەکی بەرچاو پێك دێنێ بەلام لەبەرئەوەی خۆسوتاندن ماکەکانی دەمێنێتەوەو زیاتر هاوولاتیان ئاگاداری دەبن و دەزگاکانی ڕاگەیاندن زیاتر لەسەری دەدوێن وادێتە بەرچاو لە هەموورێگەکانی تر زیاتر بێت یان هەندێ جار تاکە ڕێگە بێت.!

ئایا ئەخۆش مافی خۆکوشتنی هەیە ؟

رەنگــە ئــەم پرسـیارە تــا ڕادەیــەك ســەیر بــێ گــەر لــەبری ئــەوە بلـێین ئایـا هـیچ کەسـێ مافی خۆکوشتنی هەیە؟

زانایـــان لـــەوەڵامی ئـــەم پرســـیارەدا (١٠٠٪) کـــۆك نـــین چـــونکە هەنـــدێ بـــاس لـــە مـــافی تـــاك دەکـــات و دەڵـــێ کاتێـــك خۆکوشـــتن زیـــانی بـــۆ بەرامبـــەر نـــەبێ بـــۆ ڕێگـــری بکـــەین و بەرهەڵستی کردن بەجۆرێك لەدەست درێژی دادەنێ بۆسەرمافی تاك !؟

هـــەموو ئایینـــەکان خۆکوشـــتن بەحـــەرام دادەنـــێن هەرچـــە لـــە خۆکوژ دەکـــەن بـــە دۆزەخ بـــەڵام گـــەر مردنەکـــەی لـــە پێنــاوی پاراســـتنی گیـــانی هاوەڵـــەکانی بـــێ و مردنـــی تـــاك ڕزگارکـــەری ژیـــانی کۆمـــەڵ بـــێ کـــارێکی پـــیرۆزە و دەســـت خۆشـــکەری لێـــدەکرێ مـــژدەی بەهەشتی دەدرێتێ .

ســـەبارەت بـــەوەی لەگـــەڵ خۆیـــدا کەســـانی تـــر بکـــوژێ بەتایبـــەتی دوژمنـــان قـــسەی لەســـەرە و هەنـــدێکیان بـــە کـــارێکی (استـــشهادی) نـــاو دەبـــەن مـــژدەی حـــۆری و بەهەشـــتی دەدەنێ!

تەنانـــەت گـــەر کـــارە خۆکوژییەکـــەی ببێتـــە هـــۆی مردنـــی کەســـانی بـــێ تـــاوان و لـــەو بـــە بڕواتریـــشی تێـــدابێت هـــەرکارێکی پـــیرۆزەو خۆکـــوژ بەهەشـــتیەو بـــری دەســـکەوتی لـــە بـــاخی بەهەشـــت وحۆریـــان کـــەم ناکـــات !! کافرەکـــان بـــۆ دۆزەخ و بڕوادارەکـــانیش بـــۆ بەهەشت!!

کەواتـــە مـــردن هەمیـــشە کـــارێکی سـلبی نییـــە ودەکـــرێ خزمـــەتی مرۆڤایـــەتی بکـــات لـــە ڕەوانەکردنی خەڵکی بۆ بەهەشت و جەهەنەم !!

هەنـــدێکی تریـــان ئـــەم جـــۆرە خۆکوژییـــە بـــەحرام دەزانـــن و بـــە کـــارێکی دوور لـــە دیـــن ناوی دەبەن ؟

هەنـــدێکی تـــر بـــە پێی کـــات و شـــوێن ڕاســـتی و ناڕاســـتی کارەکـــە دەخـــەمڵێنێ دەڵـــێ کارەکـــە گونجـــاوە لـــە شـــوێنێکداو نـــەگونجاوە لـــە شـــوێنێکی تـــر گـــەر دوژمـــن هـــەمان دوژمنیش بێ!!!!

لێـــرەدا نـــاکرێ بـــاس لـــەوەڵامی ئـــەو ئەگەرانـــەی ســـەرەوە بکـــەین چـــونکە دەکەوینـــە کێشمەکێـــشی ئـــایینی کەئـــەوە باســـەکەی مـــن نییـــە .بـــەڵام بـــاس لـــە ئەگـــەری یەکـــەم

دەکەین کەتاك ئازادە لە خۆکوشتن گەر مردنی ئەو زیانی بۆکەس نەبێ .

لێرەدا دەپرسین :

ئایا هیچ کەسێك هەیە مردنی ئەو زیانی بۆکەس نەبێ؟

کەس هەیە خێزان , هاوڕێ , هاونیشتمانی نەبێ ؟

کەس هەیە مردنی ئەو کار لەکەس نەکات؟

کەس هەیە هیچ سودێکی بۆمرۆڤ وئاژەڵ ودرەخت و بێگیانەکان نەبێ؟!

باسکال دەڵێ :خۆکوشتن نیشانەی ئازایەتییە بەڵام تاناستێکی کەم چونکە ژیان کارێکی گران ترە.

ناپلیون بۆناپرت دەڵێ : خۆکوشتن ناگونجێ لەگەڵ ئەو پلەو پایەی کە من لەشانۆی ژیاندا هەمە من مرۆڤێکم فرمانم پێ دراوە بژیم.

ئەومان بیر نەچێ کە خۆکوشتن زۆر جار هەڵوێستێکی ترسنۆکانەیە بەرامبەر رووداوەکان . هەروەها بیرمان نەچێ دژی رەزامەندی خواوەندە گەر باوەڕمان بەخواهەبێ. بۆیە هیچ کەسێ نییە لەسەر زەویدا مافی خۆکوشتنی هەبێ چونکە ئێمە هەموومان ژیان دروست دەکەین مردنی هەریەکێ مردنێ بەشێکە لە ژیان.

چارەسەر :

بە پێی حاڵەتەکە دەگۆڕێت هەرلەوەی هەندێ نەخۆش پێویستی بەخەواندن هەیە لە نەخۆشخانە چارەسەری گونجاوی بۆبکرێ هەندێکی تر دەتوانرێت تەنها لەرێی کلینیکەوە چارەسەری بۆبکرێت بە پێی ئەو پێنج ئاستەی کەباسمان کرد بۆ رەفتاری خۆکوژی بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین رەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەین

١- خەواندنی لەنەخۆشخانە .

٢- بەکارهێنانی دەرمان بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشییەکەی گەر نەخۆش بوو دەبێت ئەوە بزانین کە پێویستە دەرمان بەبڕێکی کەم بدەینە نەخۆش و ئاگاداری کەس و کاری نەخۆش بکەین خۆیان دەرمانەکەی بدەنێ و دەرمان لای نەخۆش دانەنرێت . هەروەها لە هەندێ حاڵەتدا وەکو سەرەتای چاك بوونەوە لە نەخۆشی خەمۆکی کاتێکی ترسناکە بۆ هەوڵی خۆکوشتن چونکە دەشێ ئەو پیلانەی نەخۆش دایناوە بۆ خۆکوشتن لەکاتی نەخۆشییەکەدا نەتوانێ جێبەجێی بکات بە هۆی کەمی تواناوە پاشان لەو کاتەدا کە برێك هێزی بۆ

دەگەرێتەوە هەڵدەستێت بەجێ بەجێ کردنی.

٣- چاودێری کردنی نەخۆش : گەر لەنەخۆشخانە بوو لەلایەن پزیشك و کارمەندانی تەندروستی و یاوەری نەخۆشەوە . پشکنینی نەخۆش و لێسەندنی هەرنامێرێك ترسناکی لەسەر گیانی نەخۆش پەیدا بکات وەکو چەقۆ و دەرنەفیز و دەرمان . هتد... گەرلەماڵەوەش بوو لەلایەن کەس وکاری نەخۆشەوە ، بەجێ نەهێشتنی نەخۆش بەتەنیا لەژوورێکدا و دوور خستنەوەی هەر شتێك ئەگەری بەکارهێنانی هەبێ لەلایەن نەخۆشەوە بۆخۆکوشتن وەکوچەقۆ یا هەرنامێریکی تیژی ترو گوریس و نەوت وسەرچاوەی ئاگرو دەرمان و ....

٤- رۆڵی گرنگی توێژەرەوەی کۆمەڵایەتی لە کاتی چارەسەردا گەر بەهۆی کێشەی کۆمەڵایەتییەوە هەوڵی خۆکوشتن بدات . لەکۆمەڵگەی خۆماندا ئەمە رێژەیەکی بەرچاوی حاڵەتەکان پێك دێنێ.

٥- رۆڵی گرنگی چارەسازی دەروونی لەکاتی چارەسەردا.بەتایبەتی گەر هۆکاری خۆکوشتنەکە بگەرێتەوە بۆ بوونی ئەو نەخۆشیانەی کە دەتوانرێت لەرێی چارەسازی دەروونییەوە سودی پێ بگەیەنرێت.

٦- بەکارهێنانی تەزووی کارەبا بۆچارەسەرکردنی هەندێ حاڵەتی تایبەت لەبەکارهێنانی دەرمان باشترەو ئەنجامی خێراتری دەبێت.

دوانزە خاڵی گرنگ زەنگی خۆکوشتن لێدەدات :

١- بوونی پلانێکی روون سەبارەت بە خۆکوشتن (بیر کردنەوە لێی یان گفتوگۆکردن) سەبارەت بەو بابەتە.

٢- هەستان بەو چالاکیانەی ئامازە بەخشن بۆخۆکوژی وەکو ماڵئاوایی کردن و نوسینی وەسیەت نامە و داواکردن لە هاورێیەکی یان یەکێك لە ئەندامانی ماڵەوە بۆشتن.

٣- بوونی دیاردەی خۆکوژی لەو خێزانەدا یان هاورێیەکی بەم نزیکانە خۆی کوشتبێ.

٤- بوونی کەرەسەی خۆکوشتن لەماڵدا وەکو دەمانچە و برێکی زۆر دەرمان .

٥- ئالودەبێت لەسەربەکارهێنانی دەرمان و مادەبێهۆشکەرەکان.

٦- لەدەست دانی کەس و کار بەتایبەتی کەس وکاری پلە یەك , لەدەست دانی

سەرەت و سامان و کاروپیشە.....

٧- نەخۆش بەتەنیا بژی یان گۆشە گیر بێت .

٨- خەمۆکی کە هاوەڵ بێت لەگەڵ بێ ئومێدی باوەڕنەبوون بەچاك بوونەوە.

٩- بونی هەڵوسەی بیستن فرمانی خراپ بەنەخۆش بڵێت.

١٠- تازە لە نەخۆشخانەی دەروونی چارەسەری بۆکرابێت و نێردرابێتەماڵەوە.

١١- دڵەراوکێ بە هەموو جۆرەکانییەوە ئەگەری خۆکوشتن زیاد دەکات.

١٢- هەست کردنی پزیشك بەحاڵەتی نەخۆش سەرەڕای ئەوەی نەخۆش دەیڵی یان دەیکات گەرنەو هەستەت بۆ دروست بوو نەخۆش بەنیازی خۆکوشتنە دەبێ کاری پێویستی بۆبکەیت و لەگەڵ کەسوکاری نەخۆشدا گفت وگۆبکەیت .

پەیامەکانی مرۆڤ کە ئاماژەن بە خۆکوشتن:

١- پەیامی ڕاستەوخۆی زارەکی: بەشێوەی ڕاستەوخۆ بە چواردەور دەڵێ ﴿خۆم دەکوژم – فلان شتم بۆ نەکەن خۆم دەکوژم – لەداخی تۆ خۆم دەکوژم﴾.

٢- پەیامی ناڕاستەوخۆی زارەکی: ماوەیەك پێش هەوڵی خۆکوشتن چەند وتەیەك دەردەبڕێت کە ئاماژەن بە بێزاری و نائومێدی وەکو ﴿ کەی ئەمە ژیانە، مردن خۆشترە لە ژیان، ئەگەر جارێکی تر یەکمان بینییەوە﴾.

٣- پەیامی ڕاستەوخۆی نازارەکی: بەشێوازی کرداری ئاماژە دەدات بە چواردەوری کە بە نیازی خۆکوشتنە وەکو پەیداکردنی چەك، کۆکردنەوەی حەب، کڕین و پەیداکردنی مادەی ژەهراوی، ئامادەکردنی نەوت یا بەنزین ......﴾.

٤- پەیامی ناڕاستەوخۆی نازارەکی: ماوەیەك پێش هەوڵی خۆکەوشتن هەڵدەستێت بەرێکخستنی شتە تایبەتیەکانی خۆی وەکو شتی ناوماڵ، قەرزدانەوە یان بەخشینی شتەکانی خۆی. پێشتر کەسێکی گۆشەگیربووە بەڵام لەو ماوەیەدا سەردانی زوریەی خزم و کەسوکار و هاورێکانی دەکات، وەکو خواحافیزی کردنێك لێیان.

بەشی حەڤدەیەم:

نهێنی پارێزی

مافەکانی نەخۆش

نهێنی پارێزی

Confidentiality

نهێنی پارێزی یەکێکە لە ئەرکە گرنگ و پیرۆزەکانی پزیشك لە هەمان کاتدا یەکێکە لە مافە بنەرەتیەکانی نەخۆش ، بۆیە پێویستە لەسەر پزیشك بەم ئەرکەی هەڵسێ لە لایەك وەکو رێزگرتنێك لە مافی نەخۆش ،لە لایەکی ئەو سودانەی ئەو نهێنی پاراستنە دەکەونەوە هەروەها بەبێ پاراستنی نهێنی نەخۆش ئامادەنیە کێشەو خواستەکانی خۆی بۆ پزیشك باس بکات دیارە ئەمەش کاردەکاتە سەر توانای دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکە.

لێرە واباشە بە شێوەی پرسیار و وەڵام باس لەم بابەتە بکەین :

پ/ لە چ بارێکدا نهێنیەکان ئاشکرا دەکرێ؟

- **ئاك خۆی رێگە بدات بە پزیشك بۆ باسکردنی حاڵەتەکەی.**
- **دادگا داوای زانیاری بکات چ دادگای شارستانی بێت یان دادگای سەربازی.**
- **بەرپرسیارێتی بەرامبەر بە کۆمەڵگە لە سەرو بەرژەوەندی ئاکەوەیە.**

پ/ رێپێدانی ئاك چۆن دەبێت واتە مەبەست لەو رێپێدانە چیە؟

- **بەشێوەیەکی رەسمی (فەرمی) بێت.**
- **بواری هەڵبژاردنی هەبێت واتە مەبەستێك هەبێت لەوەی داوای دەکات.**

ئەم رەزامەندیەش بە دوو جۆرە :

1. **ئاشکرا : واتە بە نوسین لە کاتی نەشتەرگەری یان بێهۆشکاری.**
2. **واتایی: بە هەڵسوکەوتی ئاکدا دەردەکەوێت وەکو هەڵکردنی قۆڵی کراس کاتێ داوا لەنەخۆش دەکەیت فشاری خوێنی بۆ بپێویت. خۆ ئامادەکردنی کاتی دەرزی لێدان.**

پ/ مافی خێزان لە زانینی حاڵەتەکە و مافی کەسوکاری تر؟

بێگومان ئاك لە کۆمەڵگەی ئێمەدا ئەندامێکە لە خێزان و زانینی حاڵەتەکەی لەلایەن خێزانەوە وا دەکات زیاتر هاوکاری بکەن لە پرۆسەی چارەسەردا و باشترکردنی ئایندەی ئاك بەڵام ئەمە بیانویەك نیە بۆ پێشێل کردنی نهێنی

پـــارێزی گـــەر تـــاك خـــۆی ڕازی نـــەبێت خێـــزان مـــافی ئـــەوەی نیـــە بـــەزۆر زانیـــاری وەرگرێـــت.مەگـــەر لـــە حاڵەتێکـــدا ژیـــانی یـــەکێك یـــان زیـــاتر لـــە ئەنـــدامانی خێـــزان لـــە مەترسیدا بێت.

پ/ ئایا پاش مردنی تاك ئەرکی نهێنی پارێزی کۆتایی دێت؟

بێگومـــان نـــەخێر بەتایبـــەتی گـــەر ئـــەو زانیاریانـــە زیـــان بـــە نـــاو شـــۆرەتی ئـــەو کەســـە بگەیەنێت، پزیـــشك دەبێـــت بارەکـــە هەڵـــسەنگێنێ ئایـــا ئاشـــکرا کردنـــی ئـــەو زانیاریانـــە هیچ سودێك بەو خێزانە یان ئەو بنەماڵەیە دەگەیەنێت.

پ/ ئایا هەمیشە دادگا مافی ئەوەی هەیە داوای زانیاری لە پزیشك بکات؟

گـــەر نەخۆشـــەکە هـــەر گرفتێکـــی یاســـایی هـــەبێت کـــە لـــە ڕێـــی دادگـــاوە یـــەکلایی بکرێتـــەوە مـــافی ئـــەوەی هەیـــە داوای زانیـــاری لـــە پزیـــشك بکـــات بـــەڵام لـــە هـــەمان کاتـــدا پزیـــشك مـــافی ئـــەوەی هەیـــە ئـــەو زانیاریانـــەی زۆر تایبـــەتن تـــەنها لـــە دانیـــشتنی داخراوی دادگادا باسیان لێوە بکات.

پ/ ئـــەو حاڵەتانـــە چـــین کـــە پزیـــشك بـــە بـــێ ڕەزامەنـــدی نـــەخۆش دەتوانێـــت نهێنـــی بدرکێنێت؟

- کـــاتێ تـــاکی ســـێهەم لـــە مەترســـیدا بێـــت وەکـــو ئـــەوەی نەخۆشـــێك دەڵـــێ بـــە نیـــازم خێزانەکـــەم یـــان فلانـــە کـــەس بکـــوژم جـــا بـــەهۆی نەخۆشـــیەوە بێـــت یـــان لـــە ژێـــر کاریگەری مادەهۆشبەرەکان بێت .
- کاتێك شاردنەوەی زانیاری بێتە ڕێگر لەبەردەم کارەکانی پۆلیسدا.
- کـــاتێ پزیـــشك لـــەو بـــاوەڕەدا بێـــت ئـــەو تاکـــە ناتوانێـــت کارەکـــەی ئـــە نجام بـــدات و مەترسی بۆ دەوروبەر دروست دەکات.
- کاتێ ئەو تاکە نەتوانێت ئۆتۆمۆبێل لیبخوڕێت و داوای مۆڵەت دەکات.
- کـــاتێ منـــداڵ دەســـتدرێژی دەکرێتـــە ســـەر لـــە لایـــەن کەســـێکی گـــەورەوە لـــە ئەنـــدامانی خێـــزان یـــان کەســـانی تـــرەوە منـــداڵ نایـــەوێت کەســـوکاری بزانێـــت.بـــەڵام مەترســـی بـــۆ خۆیی و ئەندامانی تری خێزان هەیە.
- کاتێ باری نەخۆشیەکە وا پێویست دەکات کەسوکاری نەخۆش هاوکار بن.

پ/ ئـــەو حاڵاتـــەی چـــین کـــەدەبێت پزیـــشك ڕەچـــاویان بکـــات لـــە کاتێکـــدا بـــە نیـــازە

نهێنی نەخۆشێک بدرکێنێت چین؟

- مەترسی درکاند و نەدرکاندن.
- سودەکانی درکاندی ئەو نهێنیە.
- هەستەوەری ئەو زانیاریانەی داوادەکرێن.
- ئەو بازنەیەی زانیاریەکان تێیدا بڵاودەبێتەوە.
- وا پێویست دەکات بارەکە بەشێوەی شوبهاندن لەگەڵ چەند پزیشکێکی تردا باس بکات تاکو بۆچوونی زیاتر لەکەسێك وەرگرێت.

پ/ وێنەگرتن بە کامێرا ، ڤیدیۆ بۆ مەبەستی فێرکردن تا چەند شتێکی دروستە یان ڕێگە پێدراوە؟

هەمومان دەزانین فێربوون کارێکی گرنگەو ئەرکی سەرشانی مامۆستاکانە خوێندکارەکانیان فێری زانست بکەن بەڵام نابێت ئەم کارە ببێتە هۆی دەست درێژی کردنە سەر مافی نەخۆش و پێشێلکردنی مافەکانی نەخۆش. بۆیە دەبێت ئەم خاڵانە لەگەڵ نەخۆشدا باس بکرێت:

- ڕەزامەندی نەخۆش بۆ وێنەگرتنەکە و مەبەست لەو کارە چیە.
- پێدانی زانیاری تەواو بە نەخۆش و کەس وکاری سەبارەت بەم کارە.
- دڵنیابوون لەوەی نەخۆش لە ژێر فشاردا ئەو ڕەزامەندیە ناداتە تۆ کە بەداخەوە زوربەی کات نەخۆش لە ترسا ڕەزامەندی دەنوێنێ وای بۆ دەچێت یان وا ئاماژەی دەدرێتێ گەر ڕەزامەند نەبێ لە هەندێ لە خزمەتگوزاریە تەندروستیەکان بێبەش دەبێت.
- هەرکاتێ نەخۆش داوایکرد وێنەگرتن ڕاگرە.
- نابێت بەشداری پێبکرێت لە هیچ چالاکیەك بەبێ ڕەزامەندی نەخۆش بەدەر لەو مەبەستەی لە سەرەتادا وێنەکەی بۆ گیراوە.
- دڵنیابە لەوەی ئەو شێوازی وێنەگرتنە کەرامەت و تایبەتمەندی ئەو تاکە لە کەدار ناکات.
- لە شوێنی تایبەتدا هەڵبگیرێت و دوور بێت لە دەستی کەسانی تر و ڕێگە نەدرێت بە کەسانێك کە ئەو ڕەزامەندیە نایان گرێتەوە تەماشای ئەو

دیمەنانە بکەن.

مافەکانی نەخۆش

Patient rights

١- مافی خۆتە لە شوێنێکی تایبەت و بەرێزەوە ببینرێت.
٢- مافی خۆتە هەموو ڕاستیەکان سەبارەت بە ڕێگەکانی چارەسەر بزانیت سوود و ماکەکانی هەر یەکەیان.
٣- مافی خۆتە هەموو پرسیاری بکەی لەسەر ئێستا و ئایندەی حالەتەکەت .
٤- مافەی خۆتە ناوی سەرجەم ئەو ستافە بزانیت کە چارەسەرت بۆ دەکەن لە نەخۆشخانە.
٥- مافی خۆتە ڕەزامەند بیت لەسەر چارەسەرکردن وەك چۆن مافی خۆتە چارەسەر ڕەتبکەیتەوە .
٦- مافی خۆتە بە تەنیا لەگەڵ پزیشکەکەتدا قسە بکەیت و داوا بکەی نەخۆشەکانی تر بچنە دەرێ یان کەسوکارت بچنە دەرێ هەر پزیشکێ ئەو داواکاریەکەت جێبەجێ نەکات ئەوە دەستدرێژی کردۆتە سەر مافەکانت بۆت هەیە هەڵوێستی شیاو وەرگریت.
٧- مافی خۆتە داوای ڕاپۆرتی پزیشکی بکەیت لەسەر نەخۆشیەکەت یان گەر ڕاپۆرتیان بۆ نوسیت بزانیت چی نوسراوە.بەهەر زمانێك بێت.
٨- مافی خۆتە ڕازی بیت یان نا لە بەشداری کردن لە توێژینەوە.
٩- مافی خۆتە کە ڕێگە نەدەیت خوێندکار بتبینێت چونکە نەخۆشخانەکانی ئێمە تایبەتن بە وەزارەتی تەندروستی نەك وەزارەتی خوێندنی باڵا.
١٠- مافی خۆتە کە خۆت یان کەسوکارت یان یاوەرت کە هەڵەیەکتان بینی ئاگاداری پزیشك بکەینەوە.
١١- پزیشك دادوەر نیە مافی نیە سزای تۆ بدات لەسەر ڕەفتارەکانت کاتێك هەڵەیەکت کردبێ بۆی نیە سەرزەنشتت بکات بەڵام بۆی هەیە پرسیار بکات.
١٢- ئەو پرسیارانەی کە زۆر تایبەتن مافی خۆتە وەڵام نەدەیتەوە و کار ناکاتە سەر چاسەرکردنت. پزیشك بۆی نیە بەزۆر زانیاریت لێوەرگرێت یان پێت بڵێ گەر پێم نەڵێی فلانە شتت بۆ ناکەم یان فلانە پشکنینت بۆ ئەنجام نادەم.
١٣- مافی خۆتە کاتی پێویستت هەبێت بۆ باسکردنی کێشەکەت (٧٠٪ پزیشکان لەماوەی کەمتر لە ١٨ چرکەدا قسە بە نەخۆش دەبڕن) ئەمە گەر ڕێگەی بدەن قسە بکات.
١٤- مافی خۆتە بڕوانیتە فایلەکەت و بزانیت چی تیا نوسراوە گەر بە زمانێك بوو کە نەتئەزانی مافی

خۆتە داوابكەی بۆت وەربگێرێتە سەرئەو زمانەی کە تێی دەگەیت بە وەرگێرانی زارەکی نەك نوسین.

١٥- مافە خۆتە داوای پاراستنی نهێنیەکانت بکەیت لە زانیاری و جۆری نەخۆشی بەبێ رەزامەنی تۆ نابێت بەکەس بوترێت.

١٦- مافی خۆتە رێگە نەدەیت بە وێنەگرتنت لە لایەن پزیشك ، کارمەندی تەندروستی ، خوێندکار بۆ هەر مەبەستێك بێت.

١٧- زانینی جۆر و مەبەستی پشکنینەکان .

بەرپرسیارێتیەکانی نەخۆش:

١- ووتنی راستیەکان سەبارەت بە نەخۆشیەکە .لە ئێستاو رابردوودا .

٢- ناوی ئەو دەرمانانەی وەریدەگریت.

٣- پەیرەوی کردنی رێنماییەکان.

٤- ئاگادارکردنەوەی پزیشك لەکاتی وەرگرتنەوەی ئەنجامی پشکنینەکان.

٥- ئاگادارکردنەوەی پزیشك و کارمەند لەکاتی تێنەگەشتن لە چۆنێتی بەکارهێنانی چارەسەر.

٦- هەلگرتنی بەرپرسیارێتی گەر رازی نەبووی بە چارەسەرکردن یان نەشتەرگەری.

٧- رێزگرتنی مافی نەخۆشەکانی تر لە دەنگە دەنگ و ژمارەی سەردانەکان و ژمارەی ئەوانەی سەردانت دەکەن.

٨- رێزگرتنی یاساکانی نەخۆشخانە وەکو جگەرە نەکێشان و بەکارنەهێنانی مۆبایل لەو شوێنانەی کە قەدەغەیە.

٩- تایبەتمەندی کەسانی تر راگرە بیرت بێ ئازادی تۆ کۆتای دێت کاتێ مافی تاکەکانی تر دەست پێ دەکات.

١٠- هەرگۆرانکاریەك لە حالەتەکەت روی دا ئاگاداری پزیشك یان کارمەندی تەندروستی بکەرەوە.

پێـڕسـت

پێشکەشە ١

بەشی یەکەم: ٦

دستپێك و ڕاستکردنەوەی چەند بۆچونێکی هەڵە ٧

بەشی دووەم: ١٨

پێناسەی تەندروستی دەرونی ١٩

هەندێ چەك هەیە لەمەر پێناسەی تەندروستی دەرونی دەتوانین بەکورتی باسی بکەین ١٩

پۆلێن کردنی نەخۆشیە دەرونیەکان ٢١

بە شێوەیەکی سەرەکی دوو جۆر پۆلێن کردن هەیە: ٢١

هۆکاری پەشێویەکان دەروونییەکان ٢٥

بەشی سێیەم: ٣١

لە نێوان جەستە و دەرونـدا ٣٢

یەکەم: کاریگەری جەستە لەسەر دەرون: ٣٢

دووەم : کاریگەری شلەژانە دەرونیەکان لەسەر جەستە: ٣٣

بەشی چوارەم: ٣٥

پەشێوی مەزاج ٣٦

هۆکارەکانی پەشێوی مەزاج: (Causes) ٣٧

خەمۆکی: ٣٨

نیشانەکانی شادیبوون: ٤٠

پۆلێن کردنی پەشێویەکانی مەزاج: ٤١

چارسەرکردن (Treatment) : ٤٢
ئایندەی نەخۆش (Prognosis) : ٤٢
بەشی پێنجەم: ٤٤
سکیزۆفرینیـا ٤٥
هۆکاری توشبوون بە سکیزۆفینیا: ٤٥
پۆلێن کردنی سکیزۆفرینیا: ٤٨
نیشانەکانی سکیزۆفرینیا: ٤٩
مەرجەکانی دەست نیشان کردن: ٥٣
چارەسەرکردن: ٥٤
ماکەکانی سکیزۆفرینیا: ٥٦
ئایندەی نەخۆش: ٥٨
بەشی شەشەم: ٦٠
پەشێوی دڵەراوکێ ٦١
دڵەراوکێی گشتی ٦٢
نیشانەکانی: ٦٢
هۆکارەکان: ٦٤
چارەسەرکردن: ٦٥
حاڵەتی تۆقین ٦٧
چارەسەر: ٦٨
ترسی کۆمەڵایەتی ٦٩

هۆکاری ئەم حاڵەتە: ٦٩
نیشانەکانی : ٦٩
چارەسەر: ٧٠
ماکەکانی نەخۆشیەکە: ٧٠
ترسی تایبەت (دیاریکراو) یان ترسی سادە ٧٢
هۆکاری ئەم حاڵەتە: ٧٢
جۆرەکانی: ٧٢
ئەگۆرەفۆبیا ٧٤
واسواسی (هەمەلی) ٧٥
هۆکاری ئەم حاڵەتە: ٧٦
چارەسەر: ٧٦
ئایندەی تاک: ٧٧
ئەو هۆکارانەی ئایندەی تاک خراپ دەکەن: ٧٧
پەیامەکان بۆ تاك و خێزان: ٧٨
پەشێوی پاش زەبری دەروونی ٧٩
هەموو برینێك بینراو نیە: ٧٩
نیشانەکانی : ٧٩
جۆرەکان: ٨١
هەندێ هۆکاری تر هەن وا دەکەن حاڵەتەکە خراپتر بێت گرنگترینیان: ٨٢
چارەسەر: ٨٣

بەشی حەوتەم: ٨٥
تێکچوونی کەسێتیتێکچوونی کەسێتی ٨٥
تێکچوونی کەسێتی ٨٦
پۆلێنکردنی تێکچوونی کەسێتی ٨٧
کۆمەڵەی گوماناوی: ٨٧
کۆمەڵەی دڵەڕاوکێ: ٩٠
هۆکاری تووشبوون: ٩٢
چارەسەر ٩٣
ئایندەی تاک ٩٤
بەشی هەشتەم: ٩٥
ئەلکهول و مادەهۆشبەرەکانئەلکهول و مادە هۆشبەرەکان ٩٥
ئەلکهول و مادە هۆشبەرەکان ٩٦
چەند پێناسەیەك: ٩٦
پۆلێن کردنی مژادەکان ٩٩
ئەلکهول ١٠٠
جۆرەکانی ئالوودە بوون : ١٠٠
هۆکاری ئالوودەبوون: ١٠١
زیانەکانی خواردنەوە: ١٠٢
هەڵسەنگاندن ١٠٨
ئایندەی تاك: ١٠٩

چارەسەر ١٠٩

مادە هۆشبەرەکان ١١٢

هێورکەرەوەکان و دژە دڵەڕاوکێیەکان ١١٤

وروژێنەرەکانی کۆئەندامی دەمار ١١٥

هەڵوسینۆجینەکان (ئەوانەی هەڵوسە دروست دەکەن) ١١٥

کانابیز(حەشیش) ماریجوانا (ماریوانا) ١١٦

ئۆپیەیدەکان ١١٦

نیشانەکانی لێگرتنەوە: ١١٨

هەڵمژەکان ١١٩

دژە کۆلینێرجیك ١١٩

هەڵوێستی ئیسلام بەرامبەر ئەلکهول و مادە هۆشبەرەکان ١٢٠

بەشی نۆیەم: ١٢٤

گرفتەکانی خەو ١٢٥

چەند ڕاستیەك سەبارەت بە خەو: ١٢٦

گرفتەکانی خەو (پەشێویەکانی خەو): ١٢٧

بێخەوی ١٢٨

وستانی هەناسە لەکاتی خەودا ١٣٠

بروکسیزم (لێکخشانی ددانەکان) ١٣١

زۆرخەوی ١٣٢

ڕۆیشتن بەدەم خەوەوە ١٣٣

ناخاوتن بەدەم خەوەوە: ١٣٤
خەوی بەزۆر ١٣٥
نیشانەی بێ ئۆقرەیی پەلەکان ١٣٧
دێوەزمە یان مۆتەکە و خەوی ترسناك ١٣٨
هەندێ ڕێنمایی بۆ خەوێکی دروست: ١٣٨
بەشی دەیەم: ١٤٠
گرفتەکانی خواردن ١٤١
گرنگترین گرفتەکانی خواردن: ١٤٢
نەخواردنی دەماری ١٤٣
دەست نیشانکردن: ١٤٣
هۆکاری ئەم حاڵەتە: ١٤٤
ڕێژەی بوونی حاڵەکە: ١٤٥
چارەسەر: ١٤٥
فرەخواردنی دەماری ١٤٧
نیشانەکان و ماکەکان: ١٤٧
چارەسەر: ١٤٧
بەشی یانزەیەم: ١٤٩
پەشێویە دەروونیەکان لە منداڵدا ١٥٠
ئۆتیزم (خود تەنهایی) ١٥١
هۆکاری ئۆتیزم: ١٥١

ئۆتیزم سەر بەكۆمەڵێك یان شەپەنگێك نەخۆشیە كە كرێن بە پێنج جۆرەوە: ١٥٣
پۆلێنكردنی ئۆتیزم: ١٥٣
وەڵامی چەند پرسیارێك: ١٥٣
چارەسەر: ١٥٧
ئەمانەی خوارەوەش هەندێ رێنمایین بۆ خێزانەكان: ١٥٨
پەشێوی كەمی هۆشپێدان و فرەجوڵەیی ١٦٠
نیشانەكانی ١٦١
نیشانەكانی پشووكورتی (هەڵەشەیی) ١٦٢
جۆرەكانی: ١٦٣
چارەسەر: ١٦٣
بیرکۆڵی ﴿ گرفتی فێربوون﴾ ١٦٥
زیرەكی و تەمەن: ١٦٦
ئاستەكانی بیركۆڵی: ١٦٧
هۆكاری بیركۆڵی: ١٦٨
چارەسەر: ١٦٩
خۆتەركردن ١٧١
نیشانە كلینیكیەكان: ١٧١
هۆكاری خۆ تەركردن: ١٧٢
چارەسەر: ١٧٣
دەستدرێژی بۆ سەر منداڵ (خراپ هەڵسوكەوت لەگەڵ منداڵ) ١٧٥

ئەم خراپ هەڵسوکەوت کردنە بە گەلێک شێوە دەبێت: ١٧٥
ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بە دەستدرێژی جەستەیی: ١٧٥
ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بۆ پشت گوێ خستنی جەستەیی: ١٧٥
ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بە دواکەوتنی گەشە کە هۆکەی جەستەیی نیە: ١٧٥
ئەو نیشانانەی کە ئاماژە بەخشن بە پشت گوێ خستنی سۆزداری: ١٧٦
ئەو نیشانانەی ئاماژە بەخشن بە دەست درێژی سێکسی: ١٧٦
چارەسەر: ١٧٧
بەشی دوانزەیەم: ١٧٨
پەشێویەکانی پاش منداڵبوون ١٧٩
دەتوانین ئەو پەشێوی و حاڵەتانە بکەین بە چوار جۆرەوە: ١٧٩
چارەسەر: ١٧٩
نیشانەکانی: ١٨٠
ئەگەری ئەم حاڵەتە زیاترە لەوانەی: ١٨٠
چارەسەر: ١٨٠
ئاییندەی حاڵەتەکە: ١٨١
نیشانەکان: ١٨١
چارەسەر: ١٨٢
بەشی سیانزەیەم: ١٨٣
پەشێویەکانی سێکس ١٨٤
قۆناغەکانی وورووژاندنی سێکسی لای نێرو مێ: ١٨٤

لادانە سێکسی یەکان.. ١٨٧
هۆی لادانە سێکسی یەکان :.. ١٨٧
گرنگترین هۆکارەکان بریتی یە لە :.. ١٨٧
جۆرەکانی لادانی سێکسی :... ١٨٩
ئاو هێنانەوە بەدەست... ١٩٧
زیانەکان بریتین لە :.. ١٩٨
سوودەکانی :... ١٩٩
فڕاندن (اغتصاب).. ٢٠٠
چارەسەری لادانە سێکسی یەکان :... ٢٠١
ساردی سێکسی.. ٢٠٣
دەست درێژی سێکسی.. ٢٠٥
بەشی چواردەیەم :... ٢١٠
چارەسەری دەروونی.. ٢١١
جۆرەکانی چارەسەری دەروونی :.. ٢١١
کام ڕێگەیان باشە و چۆن بڕیار دەدرێت لەسەری :.. ٢١٢
جۆرەکانی چارەسەری دەروونی :.. ٢١٣
تێبینی :.. ٢١٥
دەرمان و چەند تێبینیەك... ٢١٧
هەندێ ڕاستی لەمەڕ دەرمانە دەروونەکان :... ٢١٧
گروپە سەرەکیەکانی دەرمان :.. ٢١٨

هەندێ کاریگەری لاوەکی دژەخەمۆکی و دژەسایکۆسسک........ ٢٢٠
تێبینی:........ ٢٢٢
چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا........ ٢٢٤
چۆنێتی دانانی هەردوو جەمسەری تەزووەکە :........ ٢٢٥
چۆن دەزانین نەخۆشەکە فێی لێهاتووە :........ ٢٢٥
چەند جار تەزووی کارەبا بەکاردەهێنرێت :........ ٢٢٦
چۆنێتی کارکردنی:........ ٢٢٧
سودەکانی بەکارهێنانی :........ ٢٢٧
کاریگەریە لابەلاییەکانی چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا:........ ٢٢٨
مافەکانی نەخۆش :........ ٢٣٠
تێبینی:........ ٢٣١
بەشی پانزەیەم........ ٢٣٢
پەرکەم........ ٢٣٣
پۆلینکردن:........ ٢٣٣
یەکەم: ئەوانەی بورانەی تەواوەتیان لەگەڵدایە واتە لە هۆشخۆدەچن:........ ٢٣٣
دووەم: ئەوانەی بە تەواوی نابورێنەوە........ ٢٣٤
هۆکاری پەرکەم:........ ٢٣٥
ئەو هۆکارانەی کە هاندەرن بۆ فێلێهاتن:........ ٢٣٦
چارەسەر:........ ٢٣٧
وەڵامی هەندێ پرسیاری گرنگ کە نەخۆش یان کەسوکاری لە پزیشکی دەکەن:........ ٢٣٩

نەخۆش لەم کاتانەدا پێویستی بە چاودێری هەیە: ٢٤١
بەشی شانزەیەم: ٢٤٣
توندوتیژی ٢٤٤
توندوتیژی دوو جۆری هەیە : ٢٤٤
هۆکارەکانی توندوتیژی : ٢٤٤
چارەسەر : ٢٤٩
خۆکوژی ٢٥١
رەفتاری خۆکوشتن دەکرێت بە پێنج ئاست : ٢٥١
هۆکارە ترسناکەکانی خۆکوشتن: ٢٥٢
هۆی خۆکوشتن: ٢٥٥
ڕێگاکانی خۆکوشتن : ٢٥٧
ئایا نەخۆش مافی خۆکوشتنی هەیە ؟ ٢٥٨
چارەسەر : ٢٥٩
بەشی حەڤدەیەم: ٢٦٢
نهێنی پارێزی ٢٦٣
مافەکانی نەخۆش ٢٦٧
پێـرسـت ٢٦٩

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرا الثقافي)

www. Iqra.ahlamontada.com

منتدى إقراء الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ,عربي ,فارسي)